DE LA AUTORUL BESTSELLERULUI INTERNAȚIONAL *LEGĂTURI PIERDUTE*

JOHANN HARI

Hoții de atenție

DE CE NU TE POȚI CONCENTRA

PSIHOLOGIA PENTRU TOȚI

PPT

TREI

DE LA AUTORUL BESTSELLERULUI INTERNAȚIONAL *LEGĂTURI PIERDUTE*

JOHANN HARI

Hoții de atenție

DE CE NU TE POȚI CONCENTRA

PSIHOLOGIA PENTRU TOȚI

PPT

TREI

DE LA AUTORUL BESTSELLERULUI INTERNAȚIONAL *LEGĂTURI PIERDUTE*
JOHANN HARI
Hoții de atenție
DE CE NU TE POȚI CONCENTRA
PSIHOLOGIA PENTRU TOȚI
PPT
TREI

PSIHOLOGIA
PENTRU
TOȚI

PPT

Colecție coordonată de
Simona Reghintovschi

JOHANN HARI

Hoții de atenție

DE CE NU TE POȚI CONCENTRA

Traducere din limba engleză de Monica Cârligea

TREI

Editori

Silviu Dragomir

Vasile Dem. Zamfirescu

Director editorial

Magdalena Mărculescu

redactor

Victor Popescu

DESIGN CopertĂ

Greg Heinimann

Director producţie

Cristian Claudiu Coban

Dtp

Ofelia Coșman

Corectură

Duşa Udrea-Boborel

Dana Anghelescu

Conținutul acestei lucrări electronice este protejat prin copyright (drepturi de autor), iar cartea este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parţială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziţia publică, inclusiv prin internet sau prin reţele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informaţiei, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sub orice formă sau prin orice mijloc, fără consimţământul editorului, sunt interzise. Dreptul de folosință al lucrării nu este transferabil.

Drepturile de autor pentru versiunea electronică în formatele existente ale acestei lucrări aparțin persoanei juridice Editura Trei SRL.

Titlul original: Stolen Focus. Why You Can’t Pay Attention

Autor: Johann Hari

Copyright © Johann Hari, 2022

First published in Great Britain 2022 Johann Hari și-a afirmat dreptul de a fi identificat ca autor al acestei lucrări, în conformitate cu The Copyright, Designs and Patents Act (1988).

Copyright © Editura Trei, 2022 pentru prezenta ediţie

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București

Tel.: +4 021 300 60 90 ; Fax: +4 0372 25 20 20

e-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

ISBN (print): 978-606-40-1572-3

ISBN (epub): 9786064019004

Notă: Am încărcat pe internet toate fişierele audio cu toţi oamenii despre care veţi citi în carte; aşadar, pe măsură ce citiţi, puteţi asculta conversaţiile noastre (în limba engleză) accesând pagina www.stolenfocusbook.com/audio

Pentru bunicile mele, Amy McRae și Lydia Hari

Introducere

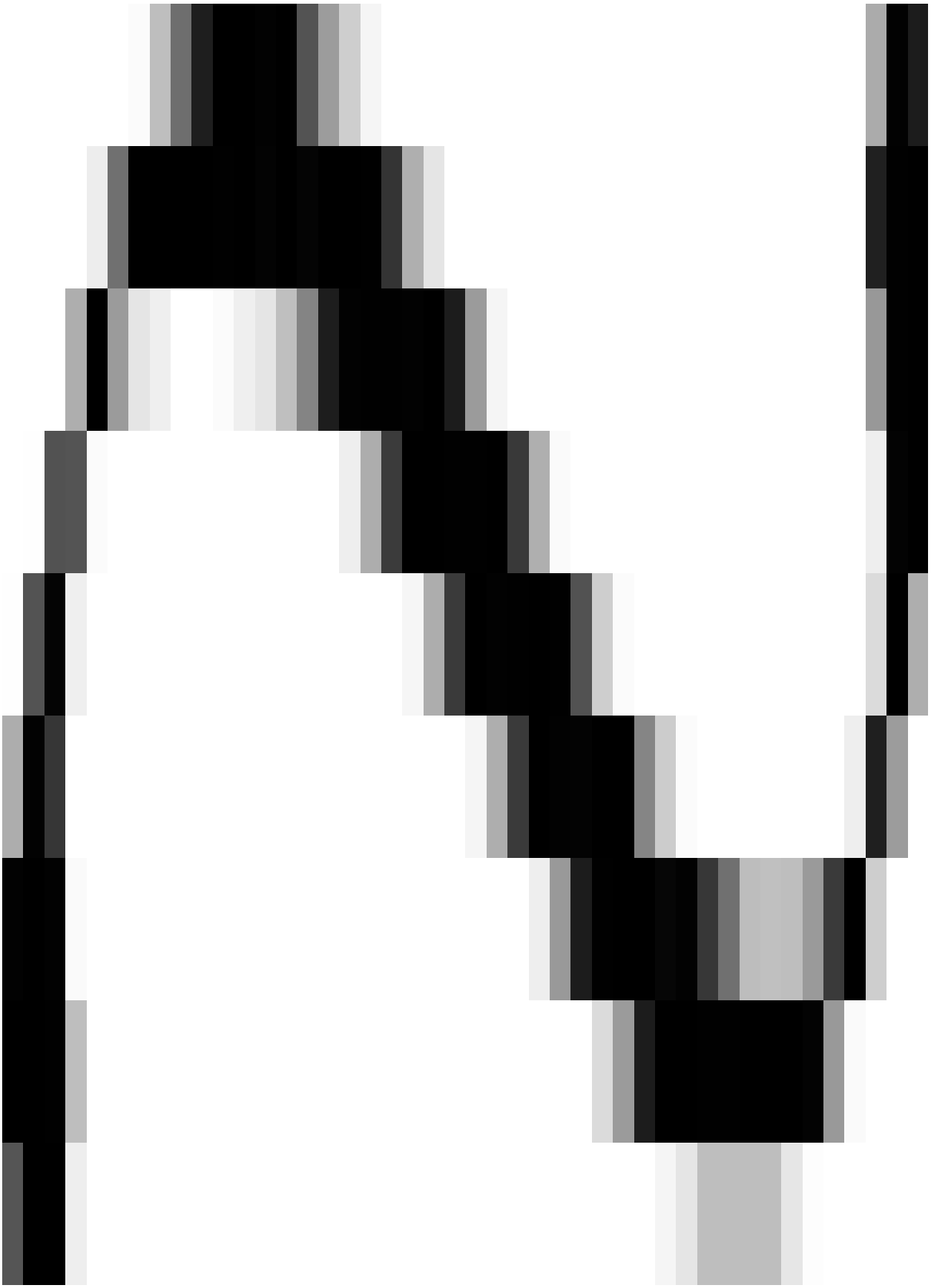
Pelerinaj la Memphis

Când avea 9 ani, finul meu a dezvoltat o scurtă, dar teribil de intensă, obsesie pentru Elvis Presley. Cânta „Jailhouse Rock“ pe cea mai înaltă voce, cu toate inflexiunile joase și mișcările din șolduri ale Regelui rock-and-rollului. Nu știa că stilul ăsta devenise între timp cam ridicol, așa că interpreta hiturile lui Elvis cu toată pasiunea sinceră de care poate fi capabil un preadolescent care crede că este cool. În scurtele pauze, până începea să cânte din nou, cerea să știe tot (tot! absolut tot!) despre Elvis, așa că i-am spus în fugă povestea incitantă, tristă și stupidă a lui Elvis.

Elvis s-a născut în unul dintre cele mai sărace orașe din Mississippi — un loc foarte, foarte îndepărtat, am început să-i povestesc finului meu. A venit pe lume împreună cu fratele său geamăn, care a murit la câteva minute după naștere. În copilărie, mama sa îi spunea că, dacă va cânta la lună în fiecare seară, fratele său îl va auzi, așa că micul Elvis a cântat și a tot cântat. A început să cânte și în public, chiar în perioada în care apărea televiziunea —, și, într-o clipită, a devenit mult mai celebru decât oricine altcineva dinaintea lui. Oriunde se ducea Elvis, oamenii țipau, până când lumea lui a devenit o imensă sală de zbierete. S-a refugiat într-un cocon al propriei sale faime, făcând un titlu de glorie din posesiunile sale, obținute în schimbul libertății pierdute. Pentru mama sa a cumpărat un palat pe care l-a numit Graceland.

Am sărit peste restul poveștii: dependențele, transpiratul în exces, spectaculoasa revenire a carierei din Las Vegas și moartea sa, la vârsta de 42 de ani. De fiecare dată când finul meu, pe care îl voi numi Adam — am schimbat câteva detalii pentru a evita să fie identificat —, punea întrebări despre finalul poveștii lui Elvis, îl luam să cântam împreună „Blue Moon“. „You saw me standing alone“, cânta cu vocea lui de copil, „without a dream in my heart. Without a love of my own.“ — „M-ai văzut acolo însingurat,/cu visuri risipite/și neiubit de nimeni“.

Într-una dintre zile, Adam s-a uitat la mine cu o față serioasă și m-a întrebat: „Johann, mă duci într-o zi la Graceland?“ Fără să stau pe gânduri, am fost de acord. „Promiți? Pe bune, chiar promiți?“ I-am promis și apoi am uitat de povestea asta, până când lucrurile au început să o ia razna.



Zece ani mai târziu, Adam era pierdut. Abandonase școala pe când avea 15 ani și efectiv își petrecea aproape tot timpul în care era treaz, alternând, cu mintea goală, între ecrane: cel al telefonului, derulând frenetic pe WhatsApp sau Facebook, și cel al iPad-ului, pe care se uita la o amestecătură de YouTube și pornografie. Uneori, încă puteam zări în el urma băieţelului vesel care cânta „Viva Las Vegas“, dar era ca și cum acea persoană se spărsese în bucăți mici, disparate. Era un chin să rămână atent la o discuție mai mult de câteva minute, fără a se întoarce compulsiv la un ecran sau fără a schimba brusc subiectul de conversație. Părea că funcționează în ritmul Snapchat-ului, în care nimic serios sau liniștit nu-l putea atinge. Era inteligent, respectuos și blând, dar era ca și cum nimic nu-i mai putea capta atenția.

În decada în care Adam a devenit bărbat, această fragmentare părea să ni se întâmple multora dintre noi. La începutul secolului XXI, mulți aveam sentimentul că abilitatea noastră de concentrare — de a fi atenți — se fisura și se deteriora. Simțeam cum mi se întâmplă și mie asta: cumpăram o grămadă de cărți și mă uitam, cu coada ochiului și cu vinovăție, la ele, în timp ce îmi spuneam că nu mai stau pe telefon decât pentru a trimite un ultim mesaj pe Twitter. Citeam în continuare destul de mult, dar, cu fiecare an care trecea, simțeam tot mai mult că nu fac decât să urc în fugă pe o scară rulantă care coboară. Abia împlinisem 40 de ani și, oriunde mă întâlneam cu oameni de vârsta mea, de fiecare dată ne plângeam că ne-am pierdut capacitatea de concentrare, de parcă ar fi fost un prieten care într-o zi, pur și simplu, a dispărut în neant și nimeni nu l-a mai zărit de atunci.

Apoi, într-o seară, pe când leneveam cu toții pe canapea, cu ochii în ecranele din ce în ce mai mici, m-am uitat la Adam și m-am îngrozit. „Nu mai putem trăi așa!“, mi-am spus în sinea mea.

— Adam, am spus pe un ton blând. Hai să mergem la Graceland.

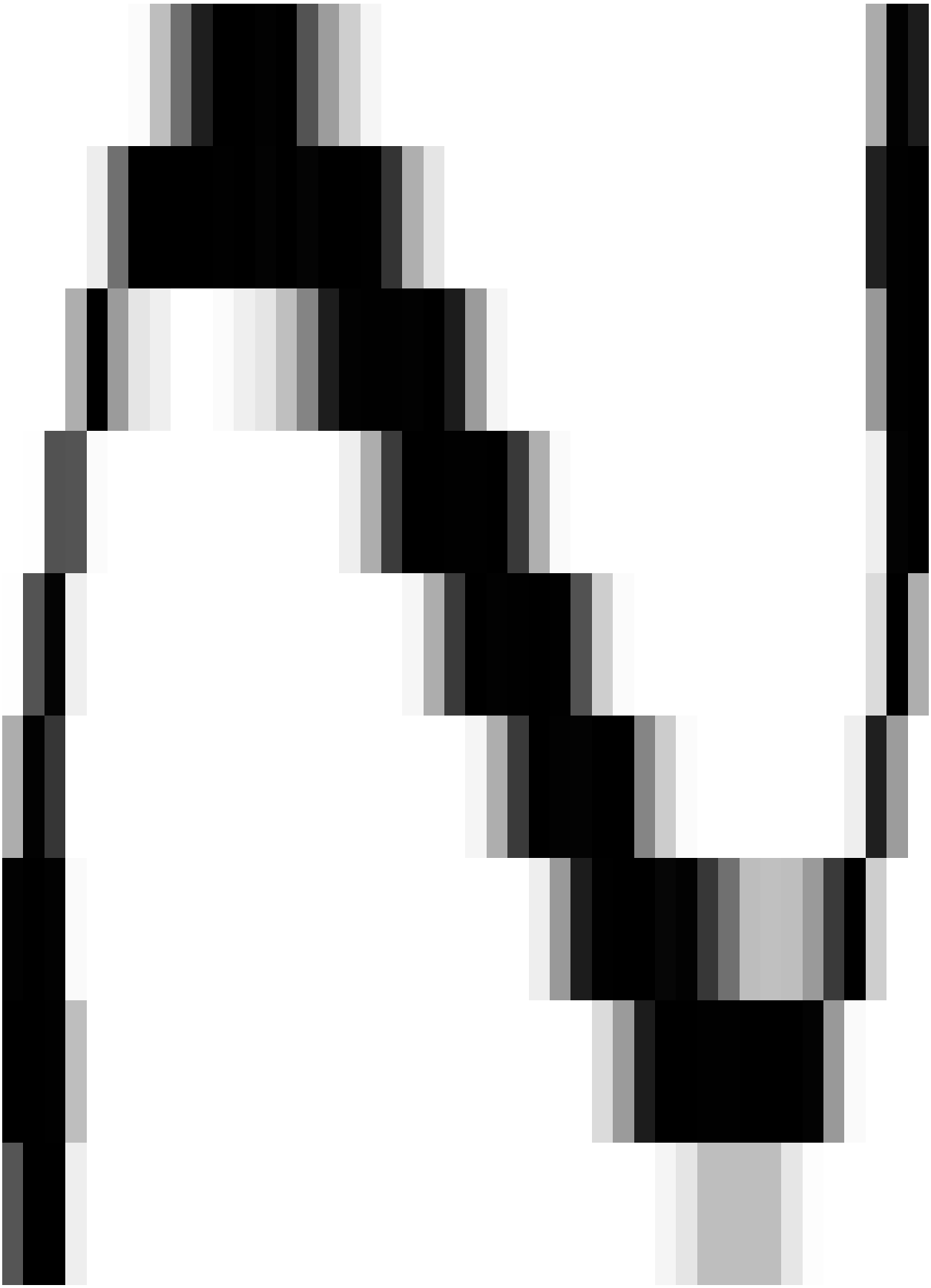
— Ce?

I-am amintit de promisiunea pe care i-o făcusem cu mulți ani în urmă. Nici măcar nu-și mai putea aminti zilele în care era fascinat de „Blue Moon“ sau angajamentul meu față de el, dar am putut să văd că gândul de a rupe rutina asta paralizantă a trezit ceva în el. S-a uitat la mine și m-a întrebat dacă vorbesc

serios.

— Da, vorbesc serios, i-am spus, dar cu o condiție. Eu voi plăti drumul, cei 6 000 de km pe care îi avem de parcurs până acolo. Mergem în Memphis, în New Orleans — mergem prin tot sudul Statelor Unite, oriunde vrei. Dar nu pot face asta dacă, atunci când ajungem acolo, tu nu vei face altceva decât să stai cu ochii în telefon. Trebuie să-mi promiți că îl ții închis tot timpul, mai puțin noaptea. Trebuie să revenim la realitate. Trebuie să ne reconectăm cu lucrurile care contează pentru noi.

A jurat că așa va face, așa că peste câteva săptămâni ne luam zborul din London Heathrow către sudul Statelor Unite, tărâmul bluesului.



Când ajungi la porţile de la Graceland, nu mai există niciun om care să te ghideze. Ţi se oferă, în schimb, un iPad, îţi pui căştile, iar iPad-ul îţi spune ce ai de făcut: mergi la stânga; mergi la dreapta; mergi înainte. În fiecare cameră, iPad-ul, cu vocea unui actor uitat, îţi spune povestea camerei în care te afli, iar pe ecran îţi apare o fotografie. Aşadar, ne-am plimbat singuri prin Graceland, holbându-ne la un iPad. Eram înconjuraţi de canadieni, coreeni şi o groază de alţi oameni inexpresivi, veniţi din toată lumea, care priveau cu toţii în jos, fără să vadă nimic în jurul lor. Nimeni nu se uita prea mult timp la ceva, în afară de propriul ecran. Îi priveam, pe măsură ce mergeam, simţindu-mă din ce în ce mai tensionat. Din când în când, cineva îşi mai ridica ochii din iPad şi, simţind un licăr de speranţă, încercam să-i prind privirea, să ridic din umeri şi să-i spun: „Uite, suntem singurii care privim în jurul nostru, suntem cei care am călătorit mii de kilometri şi am decis să vedem, cu adevărat, lucrurile din faţa noastră“, dar de fiecare dată când se întâmpla asta, realizam că ceilalţi luaseră o pauză de la iPad doar pentru a-şi scoate telefoanele ca să îşi facă un selfie.

Când am ajuns în Jungle Room — locul favorit al lui Elvis din tot conacul —, în timp ce iPad-ul trăncănea încontinuu, un domn cam la 40 de ani, care stătea lângă mine, s-a întors să-i spună ceva soţiei sale. În faţa noastră puteam vedea imensele ghivece cu plante artificiale pe care Elvis le cumpărase pentru a transforma această cameră în propria junglă artificială. Plantele erau încă acolo, atârnând trist.

— Draga mea, a spus el, este uimitor. Priveşte!

A fluturat iPad-ul către ea şi apoi a început să mişte imaginea cu degetul.

— Dacă glisezi la stânga, poţi vedea partea stângă din Jungle Room. Dacă glisezi la dreapta, poţi vedea partea dreaptă din Jungle Room.

Soţia s-a uitat cu atenţie, a zâmbit şi a început să mişte ecranul propriului iPad.

I-am urmărit cum glisau înainte şi înapoi, uitându-se la camera fotografiată din diverse unghiuri. M-am aplecat către el şi am spus:

— Dar, domnule, există o metodă mai arhaică pe care o puteţi folosi. Se cheamă întoarcerea capului. Pentru că suntem chiar aici, în Jungle Room. Nu este nevoie să vă uitaţi pe un ecran pentru a o vedea. O puteţi vedea cu ochiul liber. Aici.

Priviţi! Am fluturat mâna prin cameră, iar plantele artificiale au foşnit un pic.

Bărbatul şi soţia lui s-au îndepărtat puţin de mine.

— Priviţi, le-am spus, vorbind mai tare decât mi-aş fi dorit. Nu vedeţi? Suntem acolo. Suntem chiar acolo. Nu aveţi nevoie de ecrane. Noi suntem în Jungle Room.

Au ieşit în grabă din cameră, uitându-se în urmă şi scuturând din cap de parcă eram un nebun, în timp ce eu îmi simţeam inima bătând cu putere. M-am întors către Adam, aproape râzând, vrând să împărtăşesc cu el ironia situaţiei şi să-mi eliberez furia, dar el stătea într-un colţ, răsfoind Snapchat-ul pe telefonul ascuns sub geacă.

În fiecare etapă a călătoriei noastre, Adam şi-a încălcat promisiunea. Cu două săptămâni în urmă, când avionul abia aterizase în New Orleans, şi-a scos telefonul încă dinainte să ne ridicăm de pe scaune.

— Ai promis că nu-l vei folosi, i-am spus.

— M-am referit la faptul că nu voi da telefoane. În mod evident, n-am cum să nu folosesc Snapchat-ul sau să nu trimit mesaje, mi-a răspuns.

Era sincer uimit, de parcă îi cerusem să-şi ţină respiraţia preţ de zece zile. L-am privit cum stătea absorbit de telefon, fără să scoată un sunet, în Jungle Room. Pe lângă el trecea un grup de oameni, şi ei cu ochii aţintiţi în ecrane. M-am simţit atât de singur, de parcă aş fi stat într-un lan de porumb din Iowa, la kilometri distanţă de alţi oameni. M-am apropiat de Adam şi i-am smuls telefonul din mână.

— Nu putem să trăim aşa! i-am spus. Tu nu ştii să fii prezent! Îţi ratezi viaţa! Ţi-e frică să nu pierzi cine ştie ce lucruri importante, nu? D-aia îţi tot verifici telefonul! Dar, făcând asta, cu siguranţă că ratezi ceva! Îţi pierzi unica viaţă pe care o ai! Tu nu poţi vedea lucrurile care sunt chiar în faţa ta, lucrurile pe care ai tânjit să le vezi încă de când erai copil! Niciunul dintre oamenii ăştia nu le poate vedea! Uită-te la ei!

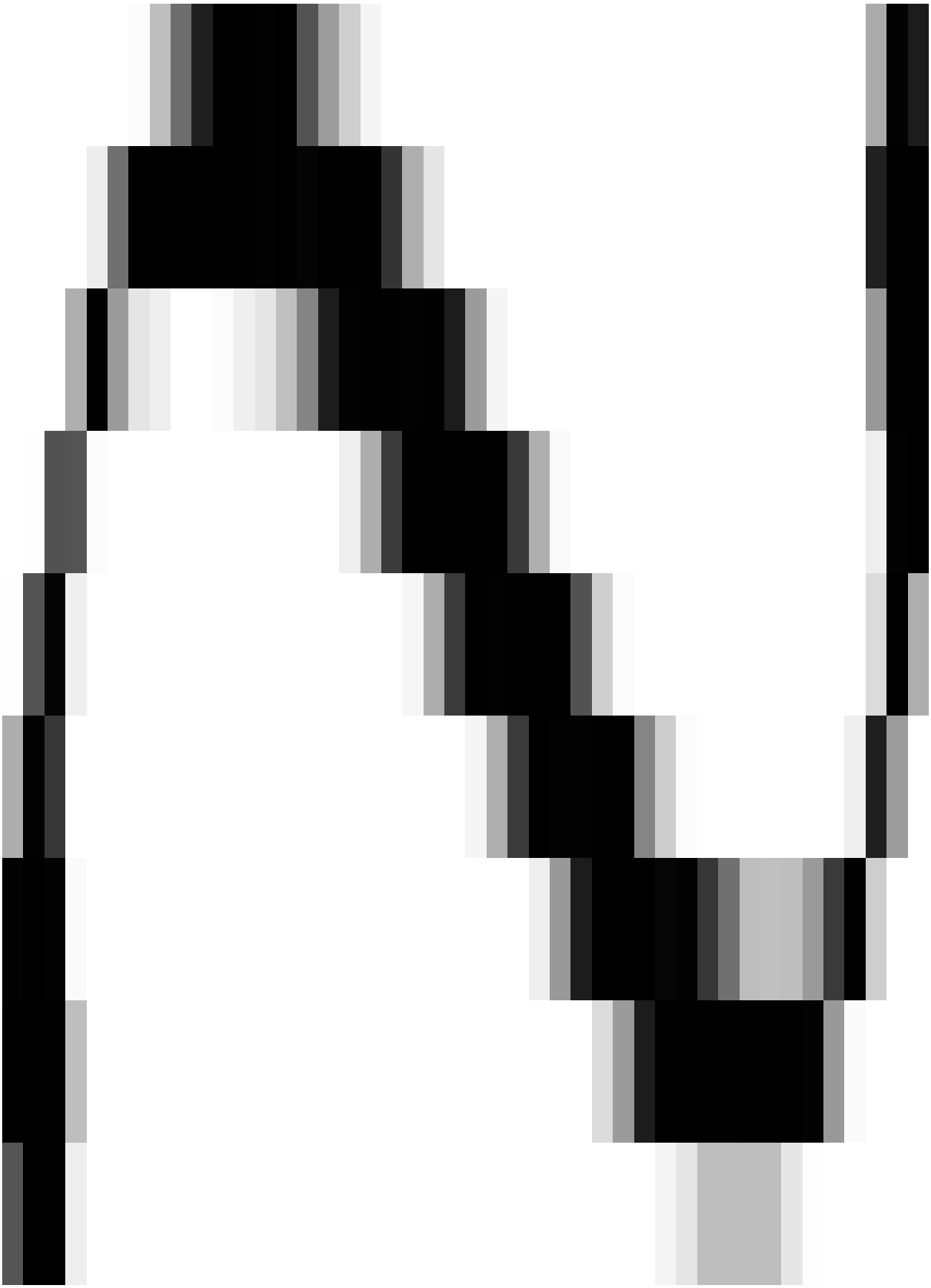
Vorbeam tare, dar, cu izolarea fonică a iPhone-urilor, majoritatea oamenilor din jurul nostru nici n-au observat. Adam mi-a smuls telefonul, mi-a spus (nu chiar nejustificat) că mă purtam ca un ciudat şi a pornit în trombă, ieşind din acest

cavou al lui Elvis în aerul de dimineaţă din Memphis.

Am petrecut ore întregi, plimbându-mă apatic printre Rolls-Royce-urile lui Elvis, care sunt expuse în muzeul alăturat, şi, într-un final, pe seară, l-am regăsit pe Adam la Heartbreak Hotel, hotelul de peste drum în care eram cazaţi. Stătea lângă piscina imensă în formă de chitară şi părea trist, în timp ce Elvis cânta fără oprire. Cât am stat cu el, am realizat că, aşa cum se întâmplă în majoritatea momentelor de furie oarbă, toată revolta mea pe el — pe care o manifestasem pe tot parcursul vacanţei noastre — era, de fapt, o furie îndreptată către mine însumi. Incapacitatea lui de a se concentra, distragerea permanentă, neputinţa oamenilor ce vizitau Gracelandul de a vedea locul pentru care bătuseră atâta drum, toate acestea deveneau tot mai apăsătoare. Simţeam că mă rupeam şi eu de lume, la fel ca şi ei. Îmi pierdeam şi eu capacitatea de a fi prezent. Şi uram asta.

— Ştiu că ceva nu este în regulă, mi-a spus Adam pe un ton blând, ţinând telefonul strâns în mână. Dar habar n-am cum să rezolv asta.

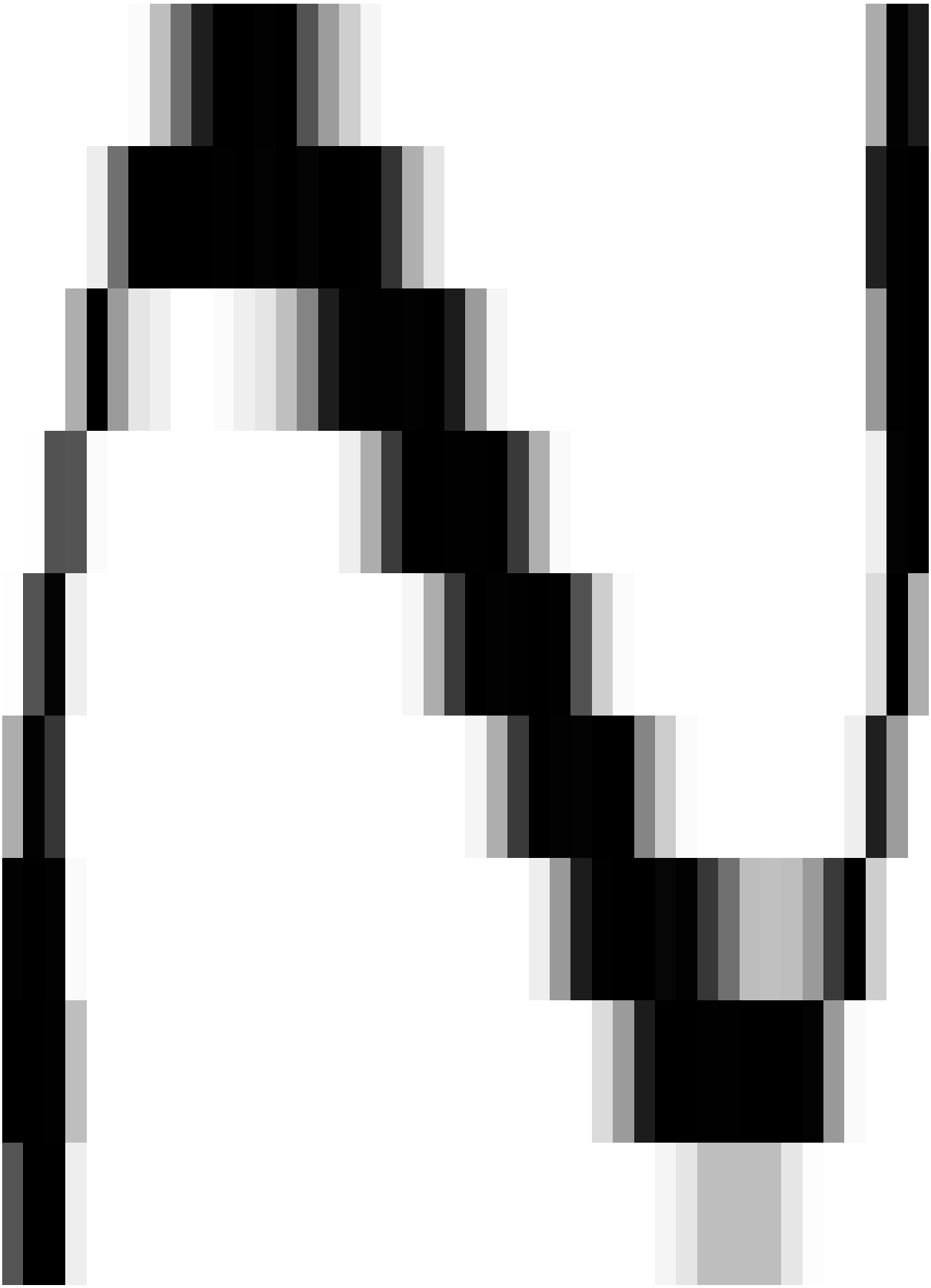
Şi s-a întors la a trimite mesaje.



Îl luasem pe Adam în călătoria aceasta tocmai pentru a scăpa de incapacitatea noastră de ne păstra concentrarea și am descoperit că era o situație fără scăpare, pentru că problema asta era peste tot. Am călătorit în toată lumea ca să mă documentez pentru această carte și aproape niciodată n-am avut un moment de răgaz. Chiar și atunci când am luat o pauză de la carte și am mers să vizitez unele dintre cele mai cunoscute locuri, celebre pentru liniștea și calmul lor, problema a rămas aceeași.

Într-o după-amiază, stăteam la Laguna Albastră din Islanda, un lac imens și infinit de calm, cu apă geotermală, care bolborosea la temperatura unei băi fierbinți, în timp ce fulgii de zăpadă cădeau în jurul meu. Pe când priveam fulgii care se topeau ușor în aburul cald, mi-am dat seama că sunt înconjurat de oameni care manevrau selfie stick-uri. Își puseseră telefoanele în carcase impermeabile și fotografiau și postau frenetic. Câțiva dintre ei transmiteau în direct pe Instagram. M-am întrebat atunci dacă motoul erei noastre nu cumva ar trebui să fie: „Am încercat să trăiesc, dar am fost distras“. Gândul ăsta mi-a fost întrerupt de un neamț zgomotos, care arăta ca un influencer, ce urla în camera telefonului: „Sunt aici, la Laguna Albastră, trăind cea mai bună versiune a vieții mele“.

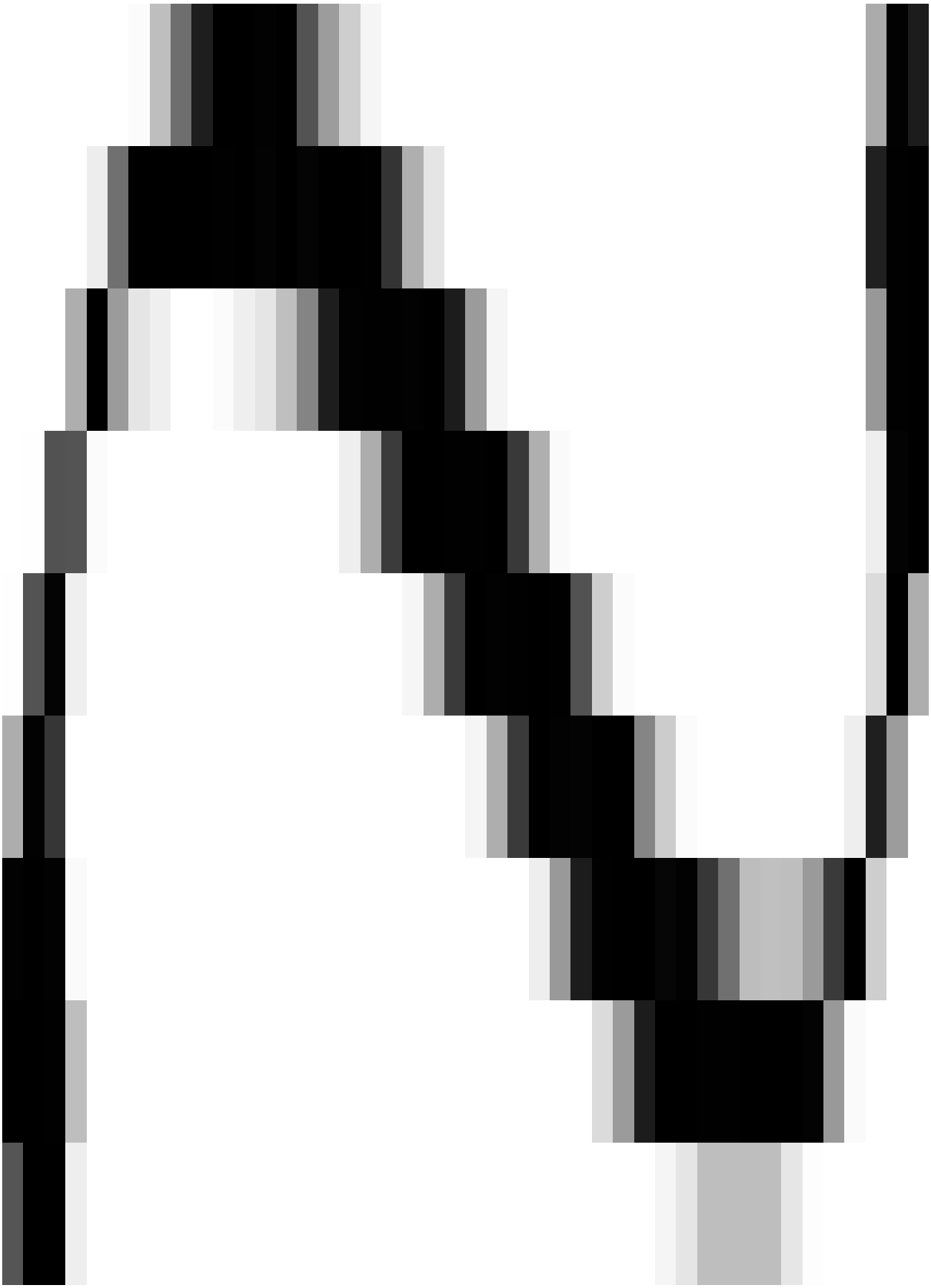
Altă dată, am fost să văd „Mona Lisa“ în Paris, doar ca să constat că acum este în permanență ascunsă în spatele unei grămezi mari de oameni, veniți din toate colțurile lumii, care se înghesuie ca la rugby ca să ajungă în față, doar pentru ca, odată ajunși acolo, să se întoarcă cu spatele la pictură, să facă rapid un selfie și apoi să se înghesuie din nou spre ieșire. În ziua aceea, am stat într-un colț și am privit mulțimea timp de o oră. Nimeni — nici măcar un om — nu s-a uitat la Mona Lisa mai mult de câteva secunde. Zâmbetul ei nu mai pare enigmatic. Arată de parcă se uită la noi, de la înălțimea Italiei secolului al XVI-lea, întrebându-ne: „De ce nu mă mai priviți așa cum o făceați odată?“



Imaginea asta părea să confirme o idee pe care mi-o formasem deja de câţiva ani şi care mergea dincolo de nefericitele obiceiuri ale turiştilor. Mi se părea că civilizaţia noastră fusese acoperită de un praf de scărpinat, iar noi ne petrecem tot timpul sucindu-ne şi învârtindu-ne minţile, fiind incapabili să mai acordăm atenţie lucrurilor care chiar contează. Activităţile care necesită o atenţie susţinută — cum este citirea unei cărţi — sunt în cădere liberă de ani de zile. După călătoria mea cu Adam, am citit cercetările despre voinţă şi determinare ale celui mai cunoscut om de ştiinţă, profesorul Roy Baumeister de la Universitatea Queensland din Australia, şi apoi am mers să-i iau un interviu. El studiase mecanismele voinţei şi ale autodisciplinei mai bine de treizeci de ani şi este responsabil pentru unele dintre cele mai cunoscute experimente realizate vreodată în domeniul ştiinţelor sociale. În timp ce m-am aşezat în faţa acestui domn de 66 de ani, i-am spus că mă gândeam să scriu o carte despre motivele pentru care pare că ne-am pierdut capacitatea de concentrare şi cum am putea să ne-o redobândim. M-am uitat la el plin de speranţă.

Mi-a spus că i se părea ciudat faptul că aduceam în discuţie subiectul acesta care îl privea şi pe el. „Simt că nivelul de control asupra propriei mele atenţii este mai slab decât era odată“, mi-a mărturisit. Obişnuia să stea ore întregi citind şi scriind, iar acum „pare că mintea-mi zboară în toate direcţiile, mult mai des“. Mi-a spus că îşi dăduse seama recent că, „atunci când încep să mă simt rău, joc un joc video pe telefon şi asta e de ajuns ca să mă simt iar bine“. Mi l-am imaginat întorcând spatele enormelor sale realizări ştiinţifice ca să se joace Candy Crush Saga. „Văd că nu mai pot rămâne la fel de concentrat ca altădată. Pur şi simplu mă dau bătut destul de repede şi încep să mă simt prost“, mi-a spus el.

Roy Baumeister este autorul unei cărţi numite Willpower (Voinţa) şi a studiat subiectul acesta mai mult decât oricine altcineva. N-am putut să nu mă întreb: dacă până şi el îşi pierde o parte din capacitatea de concentrare, este cineva căruia nu i se întâmplă asta?



Multă vreme m-am încurajat, spunându-mi că această criză nu era decât o iluzie. Generațiile anterioare au simțit și ele o diminuare a atenției și a capacității de concentrare — călugării medievali se plângeau și ei, acum aproape un mileniu, că suferă de probleme de atenție. Pe măsură ce îmbătrânesc, oamenii se concentrează tot mai greu și ajung să fie convinși că problema are legătură, mai degrabă, cu lumea în care trăiesc și cu generația următoare, decât cu ușoara degradare a propriei minți.

Cel mai bun mod de a ști sigur cum stau lucrurile ar necesita ca oamenii de știință să fi făcut un lucru simplu cu ani buni în urmă. Ar fi putut da, aleatoriu, teste de atenție unui eșantion din populație, pe care să le repete la ani și decenii distanță, pentru a urmări schimbările care apar. Dar n-a făcut nimeni asta. N-a colectat nimeni informații pe perioade lungi. Există totuși o altă modalitate prin care putem ajunge la o concluzie acceptabilă pe acest subiect. Documentându-mă pentru carte, am descoperit că s-a demonstrat științific că există tot felul de factori care contribuie la reducerea capacității de concentrare. Sunt dovezi clare că mulți dintre acești factori s-au intensificat, uneori chiar dramatic, în ultimele decenii. În contrapartidă, există o singură tendință care contribuie la îmbunătățirea atenției și pe care am putut-o identifica. De aceea am ajuns să cred că ne confruntăm cu o adevărată criză, extrem de presantă.

De asemenea, am aflat că dovezile referitoare la direcția în care ne duc aceste tendințe sunt mai mult decât convingătoare. De exemplu, un mic studiu a investigat cât de des se concentrează un student american obișnuit asupra unor subiecte[1], oamenii de știință instalând pe computerele tinerilor un software cu ajutorul căruia au urmărit și monitorizat ce făceau într-o zi oarecare. Au descoperit că, în medie, un student își schimba centrul de interes la fiecare 65 de secunde. Cei mai mulți dintre ei se concentrau pe o unică activitate timp de doar 19 secunde. Dacă ești adult și ești tentat să te crezi superior, abține-te. Într-un alt studiu, Gloria Mark[2], profesoară de informatică la Universitatea din California (Irvine) — pe care am intervievat-o —, a cercetat cât timp, în medie, petrece un angajat dintr-un birou concentrându-se pe o unică sarcină. Trei minute!

Așadar, am pornit într-o călătorie de 50 000 de kilometri, pentru a afla cum ne putem recupera atenția și capacitatea de concentrare. În Danemarca l-am intervievat pe primul om de știință care a demonstrat, împreună cu echipa sa, cum capacitatea noastră colectivă de a ne menține concentrarea se diminuează

rapid. Apoi m-am întâlnit cu cercetători din întreaga lume care au descoperit și motivele pentru care se întâmplă asta. În total, am intervievat peste 250 de experți — din Miami până în Moscova, din Montreal până în Melbourne. Dorința mea de a obține răspunsuri m-a condus într-un amestec nebun de locuri, de la o mahala din Rio de Janeiro, unde atenția era distrusă într-un mod aparte absolut dezastruos, până la un spațiu de birouri dintr-un orășel din Noua Zeelandă, unde oamenii au găsit o modalitate de a-și recăpăta semnificativ puterea de concentrare.

Am ajuns să cred că am înțeles complet greșit ce se întâmplă, de fapt, cu puterea noastră de concentrare. Ani de zile, de fiecare dată când nu mă puteam concentra, mă învinovățeam furios. Îmi ziceam: „Ești leneș, indisciplinat, trebuie să te aduni“. Sau aș fi dat vina pe telefon și m-aș fi revoltat împotriva lui, dorindu-mi să nu fi fost inventat niciodată. Cei mai mulți oameni pe care îi cunosc au același tip de reacție. Dar am descoperit că, de fapt, se produce un fenomen mult mai profund decât eșecul personal sau o simplă nouă invenție a unui gadget.

Pentru prima dată am început să-mi fac o idee despre acest fenomen atunci când am fost în Portland, din statul Oregon, pentru a-l intervieva pe profesorul Joel Nigg, unul dintre cei mai cunoscuți experți din lume în problemele de atenție ale copiilor. Mi-a spus că mi-ar fi mai ușor să înțeleg fenomenul dacă am compara creșterea problemelor de concentrare cu avântul luat de rata de obezitate. În urmă cu cincizeci de ani, aveam extrem de puține cazuri de obezitate, în timp ce acum ne confruntăm cu o adevărată endemie în lumea occidentală. Și asta nu pentru că, brusc, am fi devenit lacomi sau prea îngăduitori cu noi înșine. „Obezitatea nu este o epidemie medicală, este o epidemie socială. De exemplu, avem mâncare de proastă calitate, așa că ne îngrășăm“, mi-a explicat el. Stilul nostru de viață s-a schimbat dramatic, modul în care ne aprovizionăm s-a schimbat, am construit orașe în care este dificil să circuli pe jos sau cu bicicleta, iar toate aceste schimbări ale mediului în care trăim conduc la modificări ale organismului. El susține că ceva similar se întâmplă și în ceea ce privește capacitatea noastră de concentrare.

După ce a studiat acest subiect zeci de ani, el crede că trebuie să ne întrebăm dacă nu cumva dezvoltăm o „cultură cu efecte patogene în ceea ce privește atenția“, un mediu în care concentrarea profundă și susținută devine extrem de dificilă pentru noi toți și în care trebuie să înotăm împotriva curentului pentru a reuși. Există dovezi științifice pentru mulți dintre factorii care slăbesc atenția, iar

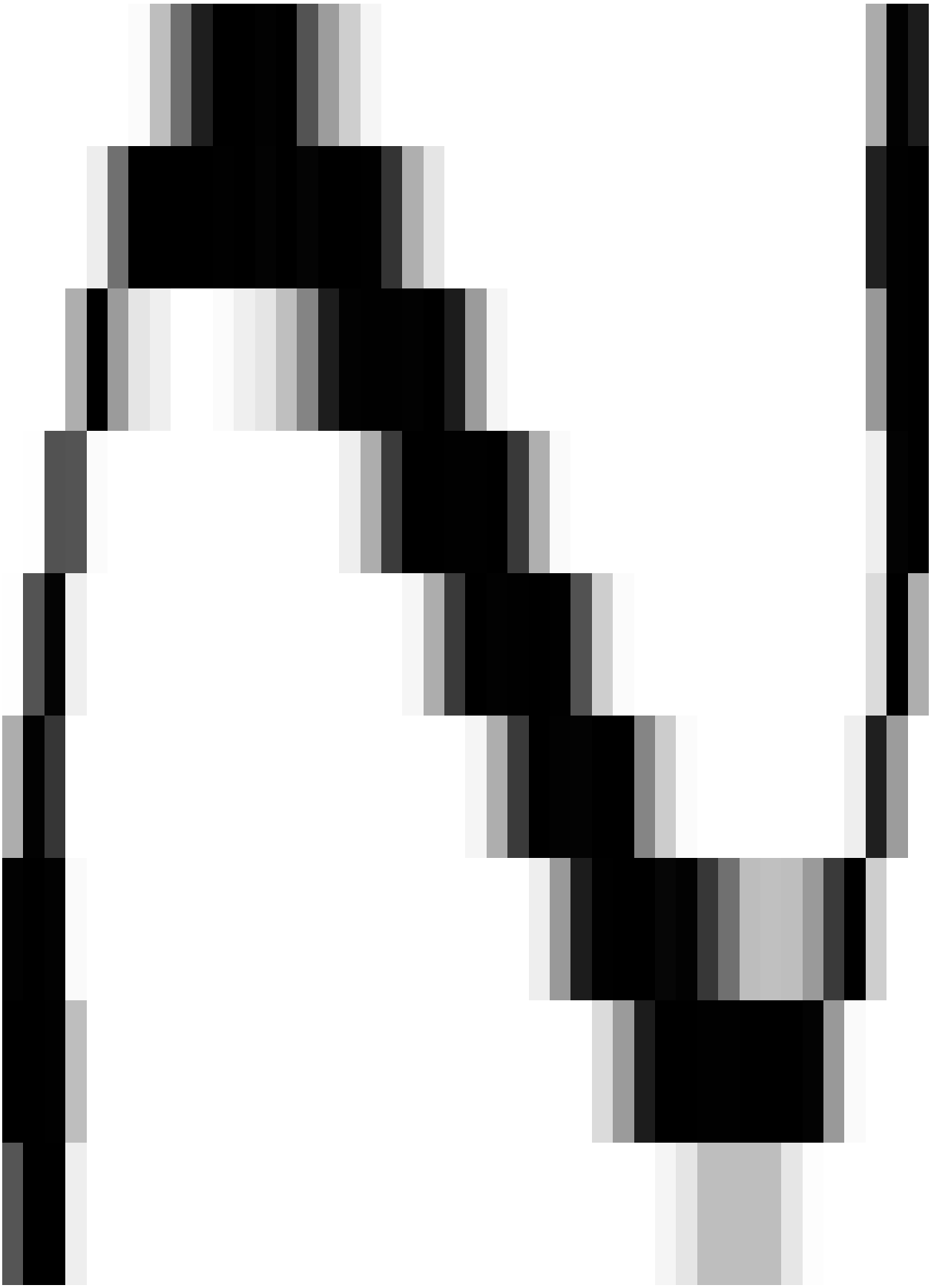
în cazul anumitor oameni există inclusiv cauze biologice, dar Joel mi-a spus că este nevoie să clarificăm următorul aspect: „Nu cumva cultura noastră îi împinge, atât de des, pe oameni până în acest punct, pentru că, de fapt, ne confruntăm cu o epidemie cauzată de niște factori disfuncționali la nivel de societate?“

L-am întrebat după aceea așa: „Dacă te-aș pune la conducerea lumii, iar tu ai vrea să distrugi capacitatea de concentrare a oamenilor, ce ai face?“ S-a gândit un moment și apoi a zis: „Probabil cam ceea ce face societatea noastră acum“.

Am descoperit dovezi solide despre faptul că prăbușirea capacității noastre de a fi atenți nu este, în principal, un eșec personal — al meu, al tău sau al copilului tău. Ni se întâmplă asta tuturor și este un fenomen generat de forțe foarte puternice. Aceste forțe includ marile companii de tehnologie, însă merg mult mai departe de-atât. Este o problemă sistemică. Adevărul este că trăim într-o societate care zilnic picură acid peste capacitatea noastră de concentrare și apoi ne spune că noi suntem de vină și că trebuie să ne ajustăm propriile obiceiuri, în timp ce atenția întregii societăți se face scrum. Documentându-mă pentru carte, am realizat că există un imens vid de informație în toate cărțile care tratează subiectul acesta. În principiu, toate aceste cărți au omis să vorbească despre cauzele acestei crize a atenției, cauze la baza cărora se află tocmai aceste forțe puternice. Luând în calcul informațiile colectate, am conchis că sunt douăsprezece forțe care ne afectează capacitatea de concentrare. Am convingerea că putem rezolva aceste probleme pe termen lung doar dacă le înțelegem, pentru ca apoi, împreună, să nu le mai lăsăm să aibă aceste efecte asupra noastră.

Există pași concreți pe care îi puteți face, la nivel individual, pentru a diminua această problemă și pe parcursul cărții veți descoperi cum îi puteți implementa. Încurajez, fără îndoială, asumarea responsabilității individuale. Dar trebuie să fiu foarte sincer într-un mod în care celelalte cărți care au abordat acest subiect mi-e teamă că n-au fost. Aceste schimbări vă vor ajuta doar până la un punct. Vor rezolva doar o parte din problemă. Sunt valoroase și le-am implementat și eu, dar, dacă nu cumva sunteți foarte norocoși, ele nu vă vor ajuta să scăpați de această criză a atenției. Problemele sistemice cer soluții sistemice. Cu siguranță, avem nevoie să ne asumăm responsabilitatea la nivel individual, dar, în același timp, trebuie să ne asumăm împreună și o responsabilitate colectivă pentru confruntarea cu acești factori mai profunzi. Există o soluție reală, una care ne poate ajuta, cu adevărat, să începem să ne redobândim capacitatea de

concentrare. Ea presupune să redefinim radical problema și apoi să acționăm, iar eu cred că am descoperit cum putem începe să facem asta.



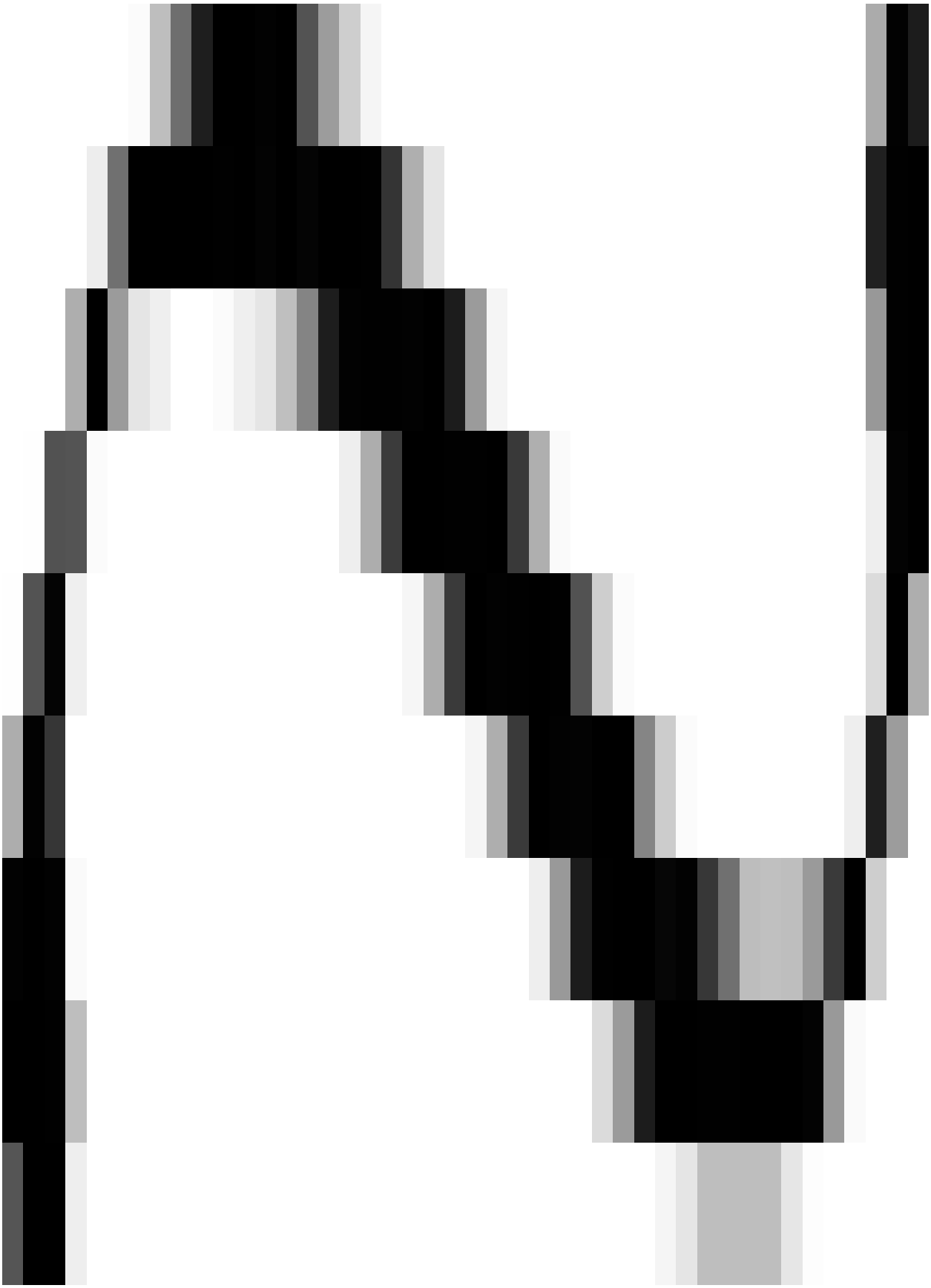
Cred că sunt cel puțin trei motive extrem de importante pentru care merită să mergeți în călătoria aceasta cu mine. Primul ar fi că o viață plină de distrageri, la nivel individual, este sărăcită. Când nu poți acorda atenție într-un ritm susținut, nu poți atinge obiectivele pe care ți le-ai propus. Vrei să citești o carte, dar ești distras de notificările și paranoia rețelelor sociale. Vrei să petreci câteva ore cu copilul tău, dar îți verifici anxios e-mailul, să vezi dacă nu cumva ți-a dat șeful vreun mesaj. Vrei să pui pe picioare o afacere, dar viața ta se risipește, în schimb, într-o amestecătură de postări pe Facebook, care doar te fac să te simți invidios și anxios. Fără să fie vina ta, pare că nu este niciodată suficientă liniște — suficientă stare de calm și claritate — ca să te poți opri să gândești. Un studiu al profesorului Michael Posner de la Universitatea Oregon[3] a demonstrat că, atunci când ești concentrat asupra unui subiect și te întrerupi, vei avea nevoie, în medie, de 23 de minute ca să reajungi la starea de concentrare anterioară. Un alt studiu[4], ce i-a vizat pe angajații din SUA, a descoperit că cei mai mulți dintre ei nu beneficiază niciodată de măcar o oră de lucru neîntrerupt pe parcursul unei zile de lucru. Dacă asta se întâmplă luni sau ani la rând, ajunge să-ți afecteze abilitatea a de înțelege cine ești și ce-ți dorești. Ajungi să fii pierdut în propria viață.

Când am mers la Moscova pentru a-l intervieva pe cel mai cunoscut filosof în domeniul atenției, dr. James Williams — care predă filosofie și etica tehnologiei la Universitatea Oxford —, acesta mi-a spus: „Dacă vrem să avem o contribuție semnificativă în orice domeniu — în orice context din viață —, trebuie să acordăm atenția cuvenită lucrurilor cu adevărat importante... Dacă nu putem face asta, devine dificil să întreprindem orice“. Mi-a spus că, pentru a înțelege situația în care suntem în acest moment, ne putem imagina următorul scenariu. Imaginează-ți că ești la volanul unei mașini, dar cineva a aruncat o găleată de noroi pe parbriz. Te vei confrunta cu o groază de probleme: riști să-ți lovești oglinda retrovizoare, să rătăcești drumul sau să ajungi cu întârziere la destinație. Însă primul lucru pe care trebuie să-l faci — înainte de a te îngrijora pentru oricare dintre problemele acestea — este să-ți cureți parbrizul. Până nu faci asta, n-o să ai habar nici măcar unde ești. Trebuie să ne ocupăm de problemele de atenție înainte de a încerca să atingem orice alt obiectiv.

Al doilea motiv pentru care merită să ne preocupe acest subiect este faptul că fragmentarea atenției nu ne cauzează probleme doar nouă, ca indivizi, ci generează o criză și la nivelul întregii societăți. Ca specie, ne confruntăm cu o

grămadă de capcane și bombe cu ceas fără precedent — cum ar fi încălzirea globală — și, în comparație cu generațiile anterioare, noi nu părem să găsim o rezolvare pentru cele mai mari provocări. De ce? Parțial pentru că, atunci când atenția este afectată, și abilitatea de a rezolva probleme se diminuează. Rezolvarea unor probleme serioase impune atenția susținută a multor oameni de-a lungul mai multor ani. Democrația necesită capacitatea populației de a-și menține concentrarea suficient de mult ca să identifice adevăratele probleme, distingându-le de fantezii, să genereze soluții și apoi să-i tragă la răspundere pe lideri dacă aceștia nu reușesc să ofere ceea ce au promis. Dacă nu mai suntem în stare să ne concentrăm pe aceste lucruri, ne pierdem capacitatea de a trăi într-o societate pe deplin funcțională. Nu cred că este o coincidență faptul că această criză a atenției se întâmplă în același timp cu cea mai mare criză a democrației de după 1930. Oamenii care nu se pot concentra vor fi mult mai atrași de soluții autoritare simpliste și va fi mai puțin probabil să sesizeze când acele soluții dau greș. O lume cu cetățeni lipsiți de atenție, ce alternează între Twitter și Snapchat, va fi o lume de crize în cascadă, pe care nu le vom putea gestiona.

Al treilea motiv pentru care trebuie să ne gândim serios la capacitatea noastră de concentrare este, din punctul meu de vedere, cel mai încurajator. Dacă înțelegem ce se întâmplă, atunci putem începe să facem schimbări. Scriitorul James Baldwin — omul care, după părerea mea, este cel mai mare scriitor al secolului XX — spunea: „Nu toate lucrurile cu care ne confruntăm pot fi schimbate, dar nimic nu poate fi schimbat până nu este înfruntat“[5]. Această criză este produsă de om și tot noi suntem cei care o putem rezolva.



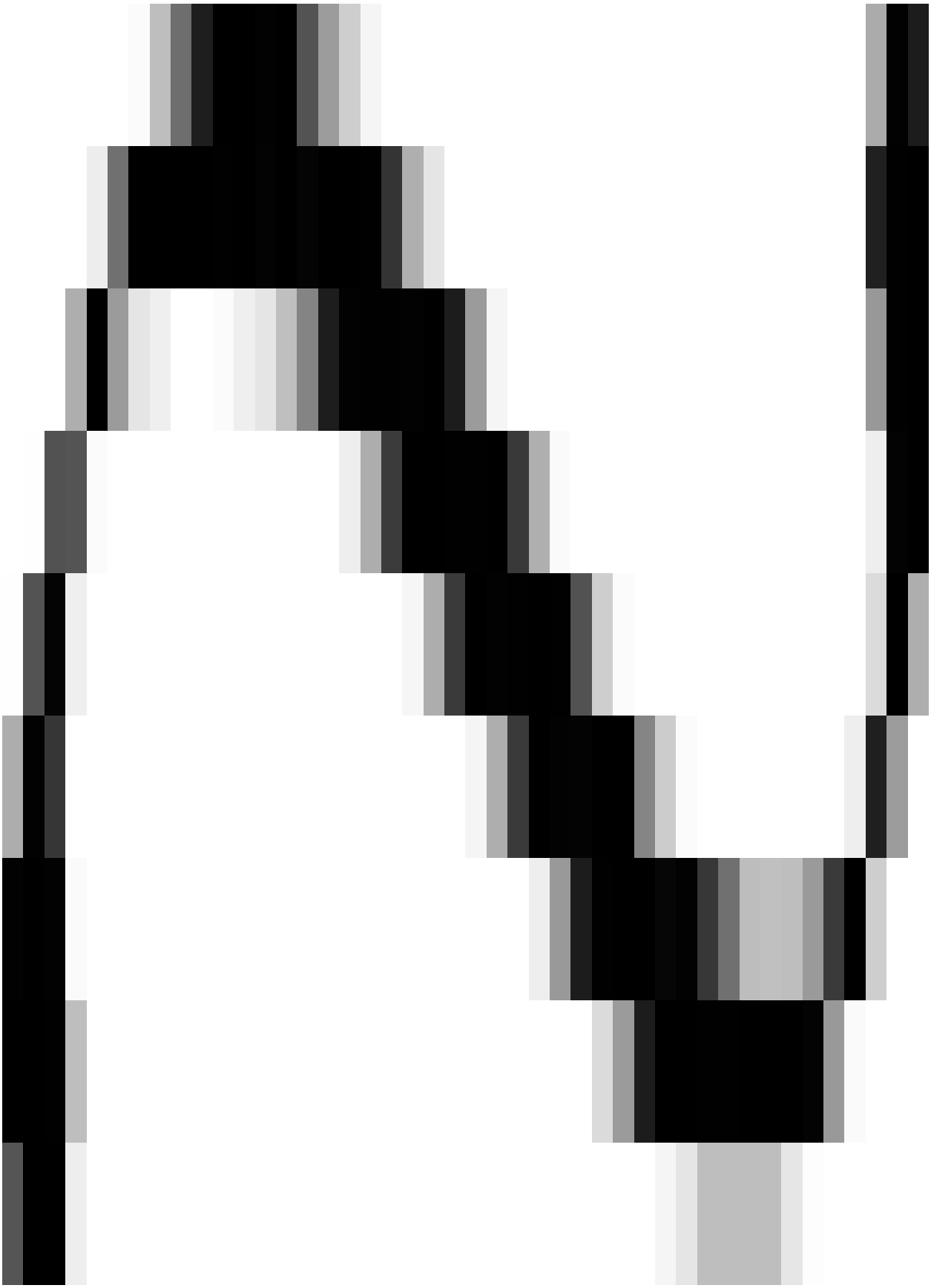
Vreau să vă spun încă de la început cum am obţinut informaţiile pe care le voi prezenta în carte şi motivele pentru care am ales să le prezint pe acestea. În cadrul documentării, am citit foarte multe studii ştiinţifice, apoi i-am intervievat pe oamenii de ştiinţă care am considerat că aveau cele mai relevante dovezi. Mai multe categorii diferite de cercetători au studiat problematica atenţiei şi capacităţii de concentrare. O categorie este cea a neurocercetătorilor şi veţi citi opinia lor. Dar oamenii care au studiat cel mai aprofundat cauzele pentru care apar aceste schimbări sunt cercetătorii din ştiinţele sociale, cei care analizează cum ne afectează aceste cauze modul în care trăim, atât ca indivizi, cât şi ca grupuri. La rândul meu, am studiat ştiinţele politice şi sociale la Universitatea Cambridge, unde am parcurs un curs intensiv despre cum să citim studiile pe care cercetătorii le publică, cum să evaluăm dovezile pe care ei le prezintă şi cum să punem întrebări de aprofundare (lucru pe care, sper eu, l-am reuşit în această carte).

Cercetătorii, deseori, sunt în dezacord când vine vorba despre ce se întâmplă şi de ce. Şi asta nu pentru că cercetarea este de slabă calitate, ci pentru că natura umană este extrem de complexă şi este foarte dificil să măsori ceva atât de complicat precum sunt factorii care ne afectează puterea de concentrare. Asta, în mod evident, a reprezentat o dificultate pentru mine, pe măsură ce am scris cartea, dar, dacă m-aş fi încăpăţânat să găsesc doar argumente infailibile, aş fi aşteptat la nesfârşit. Am mers mai departe, cât de bine am putut, bazându-mă pe cele mai bune informaţii pe care le avem, rămânând însă permanent conştient că ştiinţa este fragilă şi supusă greşelii, deci toate informaţiile trebuie tratate cu grijă.

Aşadar, am încercat, în fiecare capitol din carte, să vă explic cât de controversate sunt dovezile pe care le prezint. Unele subiecte au fost cercetate de sute de oameni de ştiinţă şi s-a ajuns la un consens asupra corectitudinii informaţiilor pe care urmează să le expun. Desigur, aceasta este varianta ideală şi, ori de câte ori a fost posibil, i-am căutat pe cercetătorii care sunt reprezentativi pentru consensul din aria lor ştiinţifică şi mi-am formulat concluziile bazând-mă pe cunoştinţele lor solide. Dar sunt şi subiecte care mă interesau şi care au fost cercetate doar de câţiva oameni de ştiinţă, motiv pentru care dovezile sunt mai puţin convingătoare. De asemenea, sunt subiecte asupra cărora cercetători cu reputaţie nu se pun de acord. În aceste cazuri, am să vă atenţionez dinainte şi am să vă prezint mai multe perspective asupra aceleiaşi teme. În fiecare etapă am

încercat să formulez concluzii, bazându-mă pe cele mai solide dovezi pe care le-am găsit.

Am abordat acest demers cu smerenie, căci nu sunt un expert în niciunul dintre aceste subiecte. Sunt un jurnalist care ia legătura cu experţi, verificând şi prezentând descoperirile lor cât mai bine posibil. Dacă vreți să aflați mai multe detalii despre aceste dezbateri, am prezentat mai amănunțit aceste dovezi în cele peste 400 de note suplimentare pe care le puteți găsi pe site-ul cărții (https://stolenfocusbook.com/endnotes/), în care am discutat despre cele peste 250 de studii științifice care stau la baza acestei cărți. De asemenea, uneori am folosit propriile experiențe ca să explic ce am descoperit. Desigur, micile mele anecdote nu reprezintă dovezi științifice, ci spun o poveste mult mai simplă: sunt motivele pentru care mi-am dorit atât de mult să aflu răspunsurile la aceste întrebări.



Când m-am întors din excursia în Memphis cu Adam, eram oripilat de mine însumi. Într-una dintre zile, am petrecut trei ore citind aceleași prime câteva pagini dintr-un roman, pierzându-mă în gânduri care mă distrăgeau de fiecare dată, de parcă eram drogat, și atunci am decis că nu mai pot continua așa. Să citesc ficțiune a fost mereu una dintre cele mai mari plăceri ale mele și să pierd această bucurie ar fi ca și cum mi-aș pierde o mână. Așa că mi-am anunțat prietenii că voi face ceva drastic.

M-am gândit că mi se întâmplă asta pentru că nu eram un tip suficient de disciplinat și pentru că telefonul preluase controlul asupra mea. Așa că, în momentul acela, soluția îmi părea evidentă: să fiu mai disciplinat și să-mi restricționez accesul la telefon. Am intrat pe internet și mi-am rezervat o cameră mică pe plaja din Provincetown, chiar pe vârful Cape Cod. Am anunțat triumfător pe toată lumea că voi sta acolo timp de trei luni, fără telefon și fără un laptop cu acces la internet. Gata! M-am săturat! Pentru prima dată în douăzeci de ani voi sta offline. Am discutat cu prietenii mei despre dublul sens al expresiei „a fi în priză“ (wired). Înseamnă să fii atât într-o stare hipermaniacală, cât și să fii conectat la o rețea (de internet, de pildă). Aceste două definiții mi se părea că sunt într-o legătură directă. Obosisem să tot fiu în priză. Aveam nevoie să-mi limpezesc mintea, așa că am făcut-o. Am renunțat la tot. Mi-am setat un mesaj automat prin care anunțam că nu voi putea fi contactat în următoarele trei luni și am abandonat zumzetul în care trăisem în ultimii douăzeci de ani.

Am încercat să intru în această detoxifiere digitală extremă fără să-mi fac nicio iluzie. Știam că abandonarea completă a internetului nu putea fi o soluție pe termen lung pentru mine — nu-mi propuneam să intru în vreo sectă de tip Amish și nici să abandonez tehnologia pentru totdeauna. Ba mai mult, eram conștient că, pentru mulți oameni, aceasta nu putea fi nici măcar o soluție pe termen scurt. Provin dintr-o familie din clasa muncitoare: bunica mea, care m-a crescut, spăla toalete; tatăl meu era șofer de autobuz. Or, să le spun unor astfel de oameni că soluția pentru problemele lor de atenție ar fi să-și dea demisia și să meargă să locuiască într-o cocioabă la mare ar fi o adevărată insultă: ei, realmente, nu au cum să facă așa ceva.

Eu am făcut-o deoarece m-am gândit că, dacă nu fac asta, aș putea pierde niște părți esențiale ale facultății mele de a gândi profund. Am făcut-o din disperare. Și am făcut-o cu speranța că, dacă mă decuplez de la tot pentru o vreme, s-ar

putea să încep să întrevăd schimbările pe care le putem face cu toții într-un mod mai sustenabil. Această cură drastică de detoxifiere digitală m-a învățat o groază de lucruri importante, inclusiv, așa cum veți vedea, care sunt limitele ei.

Totul a început într-o dimineață de mai, când am pornit către Provincetown, bântuit încă de strălucirea ecranelor din Graceland. M-am gândit că problema o reprezenta felul meu de a fi (faptul că eram ușor de distras), dar și tehnologia, iar eu eram pregătit să renunț la toate dispozitivele — libertate, dulce libertate! — pentru o perioadă lungă.

Capitolul 1

Prima cauză: Creșterea vitezei, comutarea și filtrarea

— Nu înțeleg ce-mi ceri, continua să-mi spună reprezentantul de vânzări al magazinului Target din Boston. Acestea sunt cele mai ieftine telefoane pe care le avem. Au o conexiune la internet foarte lentă. Asta este ceea ce vrei, nu-i așa?

— Nu! i-am răspuns. Vreau un telefon care să nu aibă deloc conexiune la internet.

Extrem de confuz, s-a uitat pe spatele cutiei.

— Ăsta ar merge extrem de încet. Ai putea să primești, cel mult, e-mailuri, dar n-ai putea...

— E-mailul înseamnă totuşi acces la internet, am spus. Plec pentru trei luni, special ca să fiu complet deconectat.

Prietenul meu Imtiaz îmi dăduse deja vechiul lui laptop stricat, cu care nu te mai puteai conecta la internet de câțiva ani deja. Arăta de parcă era luat din scenografia primei serii Star Trek, o rămășiță a unei versiuni abandonate a viitorului. Decisesem că urma să-l folosesc pentru a scrie, în sfârşit, romanul pe care intenționam să-l scriu de ani de zile. Acum tot ce-mi trebuia era un telefon pe care să pot fi sunat pentru urgențe de către cei șase oameni cărora urma să le dau numărul de telefon. Trebuia să mă asigur că nu are deloc acces la internet, astfel încât, dacă m-aș trezi la 3 dimineața, tentat să-mi încalc promisiunea, şi aş vrea să intru online, să nu pot face asta, oricât de mult aș încerca.

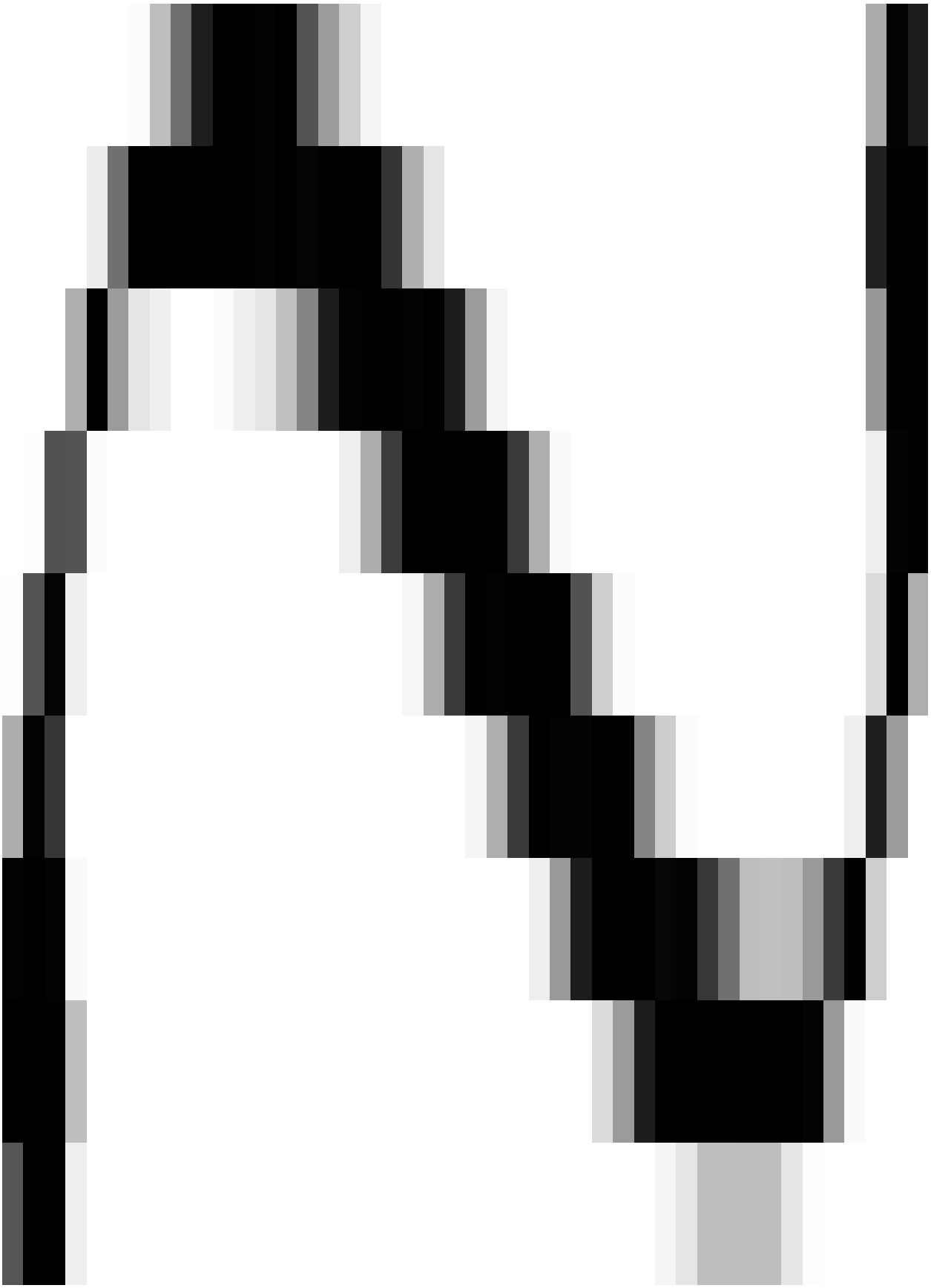
Când le explicam oamenilor planul meu, primeam unul dintre cele trei răspunsuri. Primul era similar cu cel al reprezentatului de vânzări de la magazinul Target: nu păreau să înțeleagă ceea ce spuneam. Credeau că intenționez să reduc consumul de internet. Ideea de a sta complet offline părea atât de ciudată, încât trebuia s-o explic din nou şi din nou. „Deci tu vrei un telefon cu care să nu poți intra deloc pe net?“ m-a întrebat el. „Dar de ce ai vrea să faci asta?“

Al doilea răspuns — pe care mi l-a dat şi vânzătorul de la Target, ulterior — era

un soi de panică verbalizată în numele meu. „Ce-ai să faci dacă ai o urgență?“ m-a întrebat. „Mie nu mi se pare în regulă.“ L-am întrebat cam ce urgență aș putea avea, care să necesite să intru pe internet? Ce s-ar putea întâmpla? Nu sunt președintele Statelor Unite ale Americii — nu trebuie să dau ordine în cazul în care Rusia invadează Ucraina. „Orice. Orice s-ar putea întâmpla“, mi-a răspuns. Continuam să le explic oamenilor de vârsta mea — aveam 39 de ani atunci — că ne-am petrecut jumătate din viață fără telefoane, așa că n-ar trebui să fie așa complicat să ne imaginăm cum ar fi să revenim la felul în care am trăit atât de mult timp. Nimeni însă nu părea să fie convins.

Iar cel de-al treilea răspuns era invidia. Oamenii au început să-și imagineze ce ar face cu tot acel timp pe care-l petrec pe telefoane, dacă dintr-odată s-ar elibera. Au început prin a verifica numărul de ore pe care opțiunea Apple Screen Time le arăta că le petrec pe telefoane, zilnic. Americanul obișnuit petrece trei ore și cincisprezece minute[6]. Într-un interval de 24 de ore, ne atingem telefoanele de 2 617 ori[7]. Uneori menționau cu tristețe lucruri pe care le iubeau și le abandonaseră — cântatul la pian, de exemplu — și apoi picau pe gânduri.

Magazinul Target nu avea nimic pentru mine. În mod ironic, a trebuit să intru pe internet pentru a-mi comanda ceea ce părea a fi ultimul model de telefon fără acces la internet din Statele Unite. Se numește Jitterbug. Este conceput pentru persoanele foarte în vârstă și ține loc de dispozitiv medical în caz de urgență. Când am deschis cutia, am zâmbit văzând butoanele imense și mi-am spus că există un beneficiu la acest telefon: dacă o să cad lat, îmi va face legătura, automat, cu cel mai apropiat spital.



Mi-am întins pe patul de hotel tot ceea ce urma să iau cu mine. Trecusem în revistă toate activitățile de rutină pentru care, de obicei, folosesc iPhone-ul și am cumpărat obiecte care să-mi fie de folos. Așadar, pentru prima dată din adolescență încoace, mi-am cumpărat un ceas. Mi-am luat apoi un ceas deșteptător. Am dat peste vechiul iPod și l-am umplut cu cărți audio și podcast-uri și, în timp ce îmi învârteam degetul pe butonul lui, m-am gândit cât de futurist părea acum 12 ani, când l-am cumpărat, iar acum arăta ca un obiect de pe Arca lui Noe. Aveam laptopul stricat al lui Imtiaz — acum transformat, practic, într-un procesor Word în stilul anilor 1990 — și, alături, un teanc de romane clasice pe care îmi doream să le citesc de un deceniu, în frunte cu Război și pace.

Am luat un Uber ca să-mi pot lăsa iPhone-ul și MacBook-ul la o prietenă care locuia în Boston. Am ezitat un pic înainte de a le pune pe masa ei. Am apăsat rapid butonul telefonului pentru a-mi chema un taxi care să mă ducă la feribot, apoi l-am închis și am plecat repede de lângă el, de parcă ar fi putut să vină după mine. Am simțit un fior de panică. M-am gândit că nu sunt pregătit pentru asta. Apoi, de undeva din inconștient, mi-am amintit ceva ce spusese scriitorul spaniol José Ortega y Gasset[8]: „Nu ne putem amâna viața până când ne vom simți pregătiți... Viața vine peste noi“. Mi-am zis că, dacă nu fac asta acum, n-o s-o mai fac niciodată și o să zac pe patul de moarte, verificând câte like-uri am pe Instagram. M-am urcat în mașină și am refuzat să mă uit înapoi.

Cu ani în urmă, învățasem de la cercetători în științe sociale că, atunci când vrei să renunți la un obicei nesănătos, cel mai eficient instrument este „preangajamentul“ (o strategie prin care ne asigurăm din timp că, odată ce promitem ceva, nu vor exista alte opțiuni sau tentații care să ne abată de la calea pe care ne-am angajat — n.red.). Găsim acest „preangajament“ în Odiseea lui Homer, una dintre cele mai vechi povești despre supraviețuirea umanității. Homer povestește cum era odată un petic de mare pe care marinarii mureau mereu, dintr-o cauză foarte ciudată: în ocean trăiau două sirene — o combinație unică de femeie și pește —, care le cântau marinarilor, chemându-i să li se alăture în ocean. Apoi, când ei intrau în acest joc al seducției, se înecau. Dar într-o zi, eroul poveștii — Ulise — a găsit o metodă de a învinge aceste ispite. Înainte ca nava să se apropie de strâmtoarea sirenelor, le-a cerut membrilor echipajului să-i lege strâns mâinile și picioarele de catarg. Nu se putea mișca. Atunci când a auzit sirenele, oricât de mult și-a dorit Ulise să sară în apă, n-a

putut.

Folosisem tehnica asta și în trecut, când încercam să slăbesc. Obișnuiam să cumpăr mulți carbohidrați și să-mi spun că voi fi suficient de puternic să mănânc încet și cu moderație, dar apoi, la 2 noaptea, ajungeam să mă îndop. Așa că am încetat să mai cumpăr carbohidrați, știind că nu eram în stare să mă târăsc la magazin, la 2 noaptea, doar ca să-mi cumpăr Pringles. Partea din tine care trăiește în prezent — chiar acum — vrea să-ți urmărești obiectivele importante, să devii un om mai bun. Dar știi că ești supus greșelii și este posibil să cedezi în fața tentației. Așa că te raportezi la versiunea ta viitoare și îți limitezi opțiunile. Te legi de catarg.

Există chiar și câteva mici experimente pentru a verifica dacă această strategie funcționează, chiar și pe termen scurt. De exemplu, în 2013, profesorul de psihologie Molly Crockett — căreia i-am luat un interviu la Yale — a adunat mai mulți bărbați într-un laborator și i-a împărțit în două grupuri. Cu toții urmau să primească o provocare. Li s-a spus că, dacă vor, pot vedea o poză puțin sexy imediat, dar dacă vor putea aștepta puțin, fără să facă nimic altceva, vor putea vedea în curând o poză extrem de sexy. Celor din primul grup li s-a spus să-și folosească doar voința și să se bazeze pe propriile forțe în timpul acesta. Celui de-al doilea grup însă i s-a oferit ocazia, înainte de a intra în laborator, să facă un preangajament: să promită cu voce tare că vor sta și vor aștepta pentru a putea vedea poza foarte sexy. Cercetătorii au vrut să afle răspunsul la următoarea întrebare: Bărbații care și-au luat un preangajament vor rezista, oare, mai mult și mai des decât cei care n-au făcut-o? S-a demonstrat că preangajamentul a avut un succes covârșitor[9] — decizia de a face ceva, însoțită de angajamentul de a rămâne fermi pe poziție, i-a ajutat pe bărbați să reziste tentației. În următorii ani, oamenii de știință au observat același efect într-o gamă largă de experimente[10].

Retragerea mea în Provincetown era o formă extremă de preangajament și, la fel ca victoria lui Ulise, începea tot cu o barcă. În momentul în care feribotul către Provincetown s-a pus în mișcare, am privit înapoi către portul din Boston, la lumina de mai care se reflecta în apă. M-am așezat în partea din spate a vasului, lângă un steag american care flutura ud, și am urmărit spuma oceanului pulverizându-se în spatele nostru. După aproape 40 de minute, a început să se întrezărească la orizont Provincetown și, odată cu el, a apărut în zare și vârful Monumentului Pelerinilor.

Provincetown este o lungă și luxuriantă întindere de nisip aflată la granița

Statelor Unite cu Oceanul Atlantic. Este ultimul punct de oprire înainte de a ajunge în America, practic marchează capătul drumului. Așa cum a spus scriitorul Henry David Thoreau, poți sta acolo și poți simți Statele Unite în spatele tău. Am simțit o senzație amețitoare de relaxare și, când plaja a apărut printre valuri, am început să râd, deși nu știam de ce. Eram aproape beat de oboseală. Aveam 39 de ani și lucrasem aproape nonstop, de la 21 de ani. Nu-mi luasem vacanță mai deloc. În fiecare oră mă îndopasem cu informații care să mă ajute să devin un scriitor mai bun și începusem să mă gândesc că felul în care trăiam semăna un pic cu procesul în care, în ferme, gâștele crescute pentru foie gras sunt hrănite, cu forța, cu mari cantități de boabe, pentru a le transforma ficatul în paté. În ultimii cinci ani, călătorisem peste 120 000 de km, documentându-mă, scriind și vorbind despre cele două cărți precedente. În fiecare moment din fiecare zi, am încercat să asimilez cât mai multe informații, să intervievez cât mai mulți oameni, să învăț mai mult, să vorbesc mai mult, iar acum jonglam maniacal între subiecte, ca un disc zgâriat de mult ce fusese folosit, și-mi era tot mai dificil să rețin orice. Mă simțeam obosit de atât de multă vreme, încât tot ce știam era cum să fug de aceste probleme.

În momentul în care oamenii au început să debarce, am auzit, undeva pe feribot, notificarea pentru un mesaj primit pe mobil și, instinctiv, mi-am dus mâna la buzunar. M-a cuprins panica — unde mi-e telefonul? — și, când mi-am amintit, m-a pufnit râsul și mai tare.

În momentul acela, m-am trezit gândindu-mă la prima dată când am văzut un telefon mobil. Aveam în jur de 14–15 ani — așadar prin 1993 sau 1994 — și eram la etajul autobuzului 340 din Londra, venind de la școală. Un bărbat îmbrăcat în costum vorbea tare într-un obiect care, în mintea mea, avea dimensiunea unui vițeluș. Toți cei care eram la etajul autobuzului ne-am întors și ne-am uitat la el, iar lui a părut că i-a făcut plăcere faptul că-l priveam, așa că a vorbit și mai tare. Treaba asta a continuat o vreme, până când un alt pasager i-a spus: „Prietene, ești un labagiu“. Și astfel oamenii au încălcat cea mai importantă regulă din transportul londonez: ne-am uitat unii la alții și am zâmbit. Din ce-mi amintesc, aceste mici revolte se întâmplau în toată Londra, atunci când au apărut telefoanele mobile pe care le percepeam ca fiind niște invadatori absurzi.

Am trimis primul e-mail cinci ani mai târziu, când am mers la facultate. Aveam 19 ani. Am scris câteva propoziții, am apăsat butonul trimite și am așteptat să simt ceva. Nu m-a cuprins niciun val de încântare. Mă întrebam ce-i cu toată agitația creată de treaba asta nouă numită e-mail. Dacă mi-ai fi spus atunci că,

douăzeci de ani mai târziu, o combinație a acestor două tehnologii — care păreau inițial respingătoare sau plictisitoare — urma să-mi domine viața până la punctul în care voi fi nevoit să mă urc pe un feribot și să fug, ți-aș fi zis că ți-ai pierdut mințile.

Mi-am tras valiza de pe vas și am scos harta pe care o printasem de pe internet. De ani de zile nu mai mersesem nicăieri fără Google Maps, dar, din fericire, în Provincetown este o singură stradă lungă, așa că nu puteam merge decât la dreapta sau la stânga. Trebuia să o iau la dreapta pentru a ajunge la biroul agentei imobiliare de la care închiriasem casa îngustă de pe plajă. Strada comercială trece prin centrul din Provincetown, așa că am trecut pe lângă magazinele îngrijite de tip New England în care se vând homari sau jucării sexuale (nu în același magazin, desigur — asta este o nișă pe care chiar și Provincetown o evită). Mi-am amintit că am ales locul acesta din mai multe motive. Cu un an în urmă, venisem din Boston, pentru o zi, să-l vizitez pe prietenul meu Andrew, care stă aici în fiecare vară. Provincetown este o combinație între un sat pitoresc din Cape Cod, în stilul vechiului New England, și un cartier frecventat de sadomasochiști. Multă vreme, a fost un oraș pescăresc al clasei muncitoare, populat de imigranți portughezi și copiii lor. Apoi au început să se mute artiști și s-a transformat într-o enclavă boemă. Ulterior, a devenit destinația homosexualilor. Astăzi este un loc în care, în vechile căsuțe ale pescarilor, locuiesc bărbați a căror slujbă cu normă întreagă este să se îmbrace în Ursula, vrăjitoarea din Mica Sirenă, și să cânte melodii despre cunilingus turiștilor care umplu orașul, vara.

Am ales Provincetown pentru că l-am găsit fermecător, dar deloc complicat — am crezut (ușor arogant) că m-am prins care este dinamica orașului în primele 24 de ore. Eram hotărât să merg într-un oraș care să nu-mi stârnească prea mult curiozitatea jurnalistică. Dacă aș fi ales (să zicem) Bali, sunt sigur că aș fi căutat destul de repede să înțeleg cum funcționează societatea balineză, aș fi început să-i intervievez pe oameni și m-aș fi întors rapid la stilul meu maniacal de a mă îndopa cu informații. Voiam un purgatoriu drăguț în care să mă destind, și nimic mai mult.

Pat, agenta imobiliară, m-a condus la casa de pe plajă. Era aproape de mare, la patruzeci de minute de mers pe jos din centrul Provincetownului — de fapt, aproape în Truro, orașul vecin. Era o casă simplă, de lemn, împărțită în patru apartamente. Al meu era la parter, în stânga. Am rugat-o pe Pat să scoată modemul — în caz că, în vreun moment de nebunie, m-aș fi dus să cumpăr

vreun aparat cu conexiune la internet — și să-mi dezactiveze abonamentul la cablu TV. Aveam două camere, iar în spatele casei era o mică alee din pietriș, la capătul căreia mă aștepta oceanul nemărginit și cald. Pat mi-a urat succes și am rămas singur.

Mi-am despachetat cărțile și am început să le răsfoiesc. Cea pe care o alesesem n-a reușit să-mi capteze atenția, așa că am lăsat-o deoparte și am plecat, în plimbare, spre ocean. Era abia începutul sezonului în Provincetown și, indiferent în ce direcție m-aș fi uitat, abia dacă vedeam în zare alți șase oameni. Apoi am avut brusc certitudinea — pe care o ai doar de câteva ori în viață — că am luat cea mai bună decizie. De atât de mult timp tot ce vedeam erau doar lucruri foarte rapide și efemere, cum era fluxul de mesaje de pe Twitter. Când îți centrezi atenția doar pe viteză, resimți mult mai straniu starea de contemplare, ca și cum riști să dispari dacă nu te miști, nu strigi sau nu faci cuiva cu mâna. Acum mă trezisem uitându-mă la ceva foarte vechi, ceva ce era demult acolo. Oceanul ăsta fusese aici cu mult înaintea mea și va rămâne acolo și după ce micile mele griji vor fi date uitării. Twitter te face să crezi că lumea întreagă este obsedată de tine și de micul tău ego — te iubește, te urăște, vorbește despre tine chiar acum. Oceanul te face să simți că lumea te întâmpină cu o indiferență moale și umedă. El n-o să te contrazică niciodată, indiferent cât de tare urli.

Am stat acolo o bună bucată de timp. Era absolut șocant pentru mine să stau nemișcat, să nu fiu în defilare, ci static. Am încercat să-mi amintesc când m-am simțit așa ultima dată. Mi-am suflecat pantalonii și am pornit pe malul oceanului, către Provincetown. Apa era caldă și picioarele mi se afundau în nisip. Pești mici înotau pe lângă picioarele mele albe ca brânza. Am urmărit crabii adăpostindu-se în nisip în fața mea. Apoi, după vreo 15 minute, am văzut ceva atât de bizar, încât am rămas cu privirea ațintită asupra sa și, cu cât mă holbam mai mult, cu atât deveneam mai confuz. Un bărbat stătea pe apă, în mijlocul oceanului. Din câte puteam vedea, nu avea nici barcă și nici alt dispozitiv plutitor. Era destul de departe în larg, cu o alură înaltă și fermă. M-am întrebat dacă, din cauza oboselii, am început cumva să am halucinații. I-am făcut cu mâna și mi-a făcut și el cu mâna înapoi; apoi s-a întors, cu palmele deschise spre exterior. A stat acolo destul de mult timp, iar eu am rămas să-l privesc. Apoi a venit către mine, parcă plutind deasupra apei.

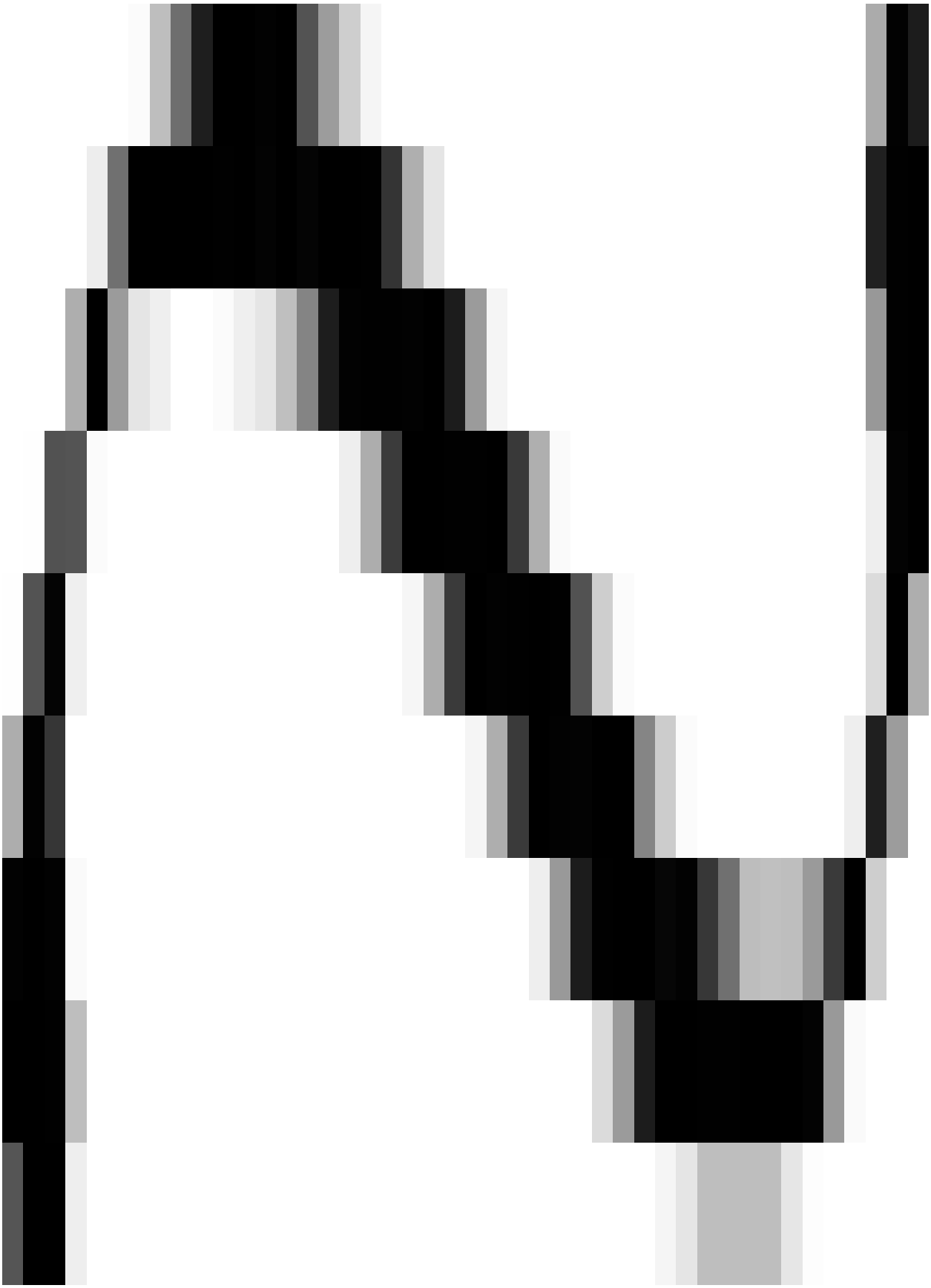
Mi-a văzut expresia mirată și mi-a explicat că, atunci când vine către Provincetown, mareea acoperă plaja — ceea ce nu poți vedea însă este nisipul denivelat de dedesubt. Sub suprafața apei sunt bancuri de nisip și insule de nisip

ridicat și, dacă mergi de-a lungul lor, oricine te-ar privi ar avea ciudata impresie că mergi pe apă. Aveam să-l văd des pe acest bărbat, în săptămânile și lunile ce au urmat, stând liniștit și nemișcat în Atlantic, cu palmele îndreptate spre exterior. Mi-am zis ca acesta trebuia să fie opusul Facebook-ului: să stai perfect nemișcat, privind spre ocean, cu palmele deschise.

În cele din urmă, am ajuns la casa prietenului meu, Andrew, unde m-a întâmpinat unul dintre câini. Am plecat la plimbare către cină. Cu un an în urmă, Andrew fusese într-o tabără de relaxare și meditație — fără acces la telefon și fără să aibă voie să vorbească — și mi-a spus să mă bucur de starea asta de exaltare, că n-o să dureze prea mult. „Atunci când lași deoparte toate distragerile, începi să vezi de la ce îți distrăgeai atenția“, a zis el. „Oh, Andrew, ești atât de dramatic!“, i-am răspuns și am pufnit amândoi în râs.

Mai târziu, am mers pe strada comercială, trecând pe lângă bibliotecă, primărie, monumentul SIDA, magazinul de brioșe, travestiții care împărțeau pliante pentru spectacolul lor de seară, până când am auzit pe cineva cântând. Într-un bar, „Coroana & Ancora“, oamenii erau strânși în jurul unui pian și cântau melodii de varieteu. Am intrat și, împreună cu acești străini, am cântat aproape toată coloana sonoră din Evita și Viață de boem (Rent). Din nou, eram surprins de marea diferență dintre a sta într-un grup de străini, cântând cu ei, și a interacționa cu grupurile de necunoscuți prin intermediul ecranelor. Primul grup îți dizolvă egoul, al doilea te împunge și te lovește în ego. Ultima melodie pe care am cântat-o a fost „A Whole New World“.

M-am întors singur la casa de pe plajă, la 2 dimineața. M-am gândit la diferența dintre strălucitoarea lumină albastră a mobilului, care te ține permanent alert, la care m-am holbat o bucată așa de lungă din viață, și lumina naturală difuză, din jurul meu, care părea să spună: ziua a luat sfârșit, odihnește-te acum. Casa de pe plajă era goală. Nu existau mesaje-text sau mesaje vocale care să mă aștepte, sau, dacă existau, în următoarele trei luni nu aveam să știu de ele. M-am urcat în pat și m-am bucurat de cel mai profund somn avut vreodată. M-am trezit abia peste 15 ore.



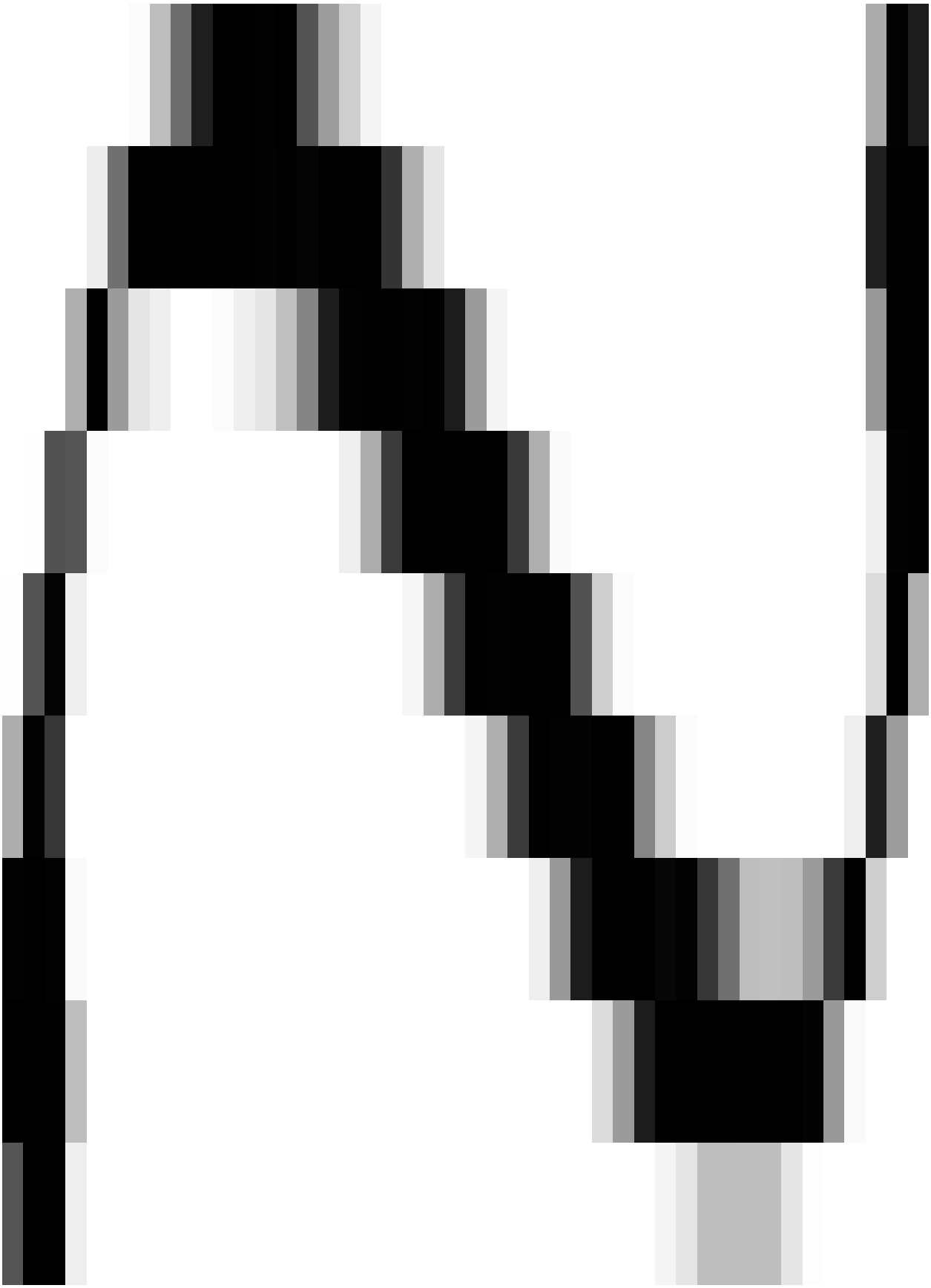
Am petrecut o săptămână în istovitoarea stare de detensionare, simțind un amestec de epuizare și nemișcare, de parcă eram drogat. Am stat în cafenele și am vorbit cu străinii. Am colindat prin biblioteca din Provincetown și prin cele trei librării din oraș, alegându-mi și mai multe cărți pe care intenționam să le citesc. Am mâncat atât de mulți crabi încât, dacă specia asta va evolua și va avea un caracter conștient, o să rămân în memoria lor ca o figură stalinistă care i-a decimat la scară industrială. Am mers până la punctul în care cei mai vechi coloniști au atins pentru prima dată pământul american, acum 400 de ani. (Au hoinărit fără să găsească nimic și și-au continuat călătoria, ancorând în Plymouth Rock.)

O mulțime de lucruri ciudate au început să-mi treacă prin cap. Tot auzeam în minte versurile cu care începeau cântecele din anii 1980 și 1990, de pe vremea când eram copil și la care nu mă mai gândisem de ani de zile: „Cat Among the Pigeons“ de la Bros și „The Day We Caught the Train“ al celor de la Ocean Colour Scene. Fără Spotify n-aveam nicio șansă să le ascult de la cap la coadă, așa că le-am cântat eu pe măsură ce coboram spre plajă. La fiecare câteva ore, simțeam o senzație necunoscută care îmi atrăgea atenția și mă întrebam: „Ce-i asta? Ah, da. E doar o senzație de calm. Dar tot ce ai făcut a fost să lași două bucăți de metal în urmă. De ce se simte totul atât de diferit?“ Era ca și cum îmi petrecusem ani întregi ținând în brațe doi copii care urlă din cauza colicilor, iar acum copiii fuseseră preluați de o bonă, iar urletele și vomele lor dispăruseră din câmpul meu vizual.

Totul se petrecea într-un ritm mai lent. În mod normal, obișnuiam să urmăresc știrile în fiecare oră, luându-mi doza constantă de anxietate și încercând să le dau un fel de sens. În Provincetown nu mai puteam face asta. În fiecare dimineață cumpăram trei ziare și mă așezam să le citesc, apoi nu mai știam ce se mai întâmplase în lume până a doua zi. În locul unei explozii constante care mă bombarda toată ziua, aveam parte de un singur moment, profund, în care mă puneam la curent cu ce se întâmplase și apoi puteam să-mi îndrept atenția spre alte lucruri. Într-o zi, la scurt timp după ce am ajuns, un bărbat înarmat a intrat într-o redacție din Maryland și a ucis cinci jurnaliști. Fiind și eu jurnalist, evident că știrea m-a afectat direct și, în viața mea obișnuită, aș fi primit mesaje de la prietenii mei imediat după eveniment și mi-aș fi petrecut apoi ore întregi pe rețelele de socializare, absorbit în postări trunchiate, încercând să-mi fac o imagine cât mai clară asupra a ceea ce se întâmplase. În Provincetown, în

următoarea zi după masacru, în zece minute am aflat toate detaliile de care aveam nevoie, de pe un copac mort. Dintr-odată, ziarele de hârtie — exact lucrul luat în colimator de acel bărbat înarmat — îmi păreau o invenție modernă extraordinară, una de care aveam nevoie cu toții. Am realizat că modul meu obișnuit de a consuma știrile inducea panică; acest nou mod îmi oferea perspectivă.

În acea primă săptămână, am simțit că se întâmpla ceva ce îmi deschidea încet receptorii către mai multă atenție, mai multă conectare. Dar ce se întâmpla? Am reușit să înțeleg aceste prime două săptămâni din Provincetown — și de ce m-am simțit așa — abia când am fost în Copenhaga.



Fiii lui Sune Lehmann i-au sărit în pat, dar el știa — intuia — că ceva nu era în regulă. În fiecare dimineață, cei doi băieți ai săi săreau pe el și pe soția sa, țipând cu entuziasm și bucurându-se de o nouă zi. Este genul acela de scenă pe care îți imaginezi cu nerăbdare că o s-o trăiești atunci când vei deveni părinte; iar Sune își adora copiii. Știa că ar trebui să îl încânte bucuria lor și faptul că erau treji și vii. Totuși, în fiecare dimineață, de fiecare dată când apăreau, el nu întindea instinctiv mâna către ei, ci către ceva mult mai rece. „Mă întind și-mi iau telefonul să-mi verific e-mailul, chiar dacă aceste creaturi dulci și minunate se târăsc prin patul meu“, mi-a spus.

De fiecare dată când se gândea la asta, se simțea rușinat. Sune era fizician de profesie, dar, după o vreme, s-a decis să facă cercetare la Universitatea Tehnică din Danemarca, unde este profesor în Departamentul de Matematici Aplicate și Științe Informatice — voia să afle nu doar ce se întâmplă cu fizica, ci și cu el însuși. „Devenisem obsedat de felul în care îmi pierdeam capacitatea de concentrare și realizam că, într-un fel, nu mai eram capabil să controlez felul în care foloseam internetul“, mi-a povestit el. S-a surprins urmărind absent, pe rețelele de socializare, detalii despre alegerile prezidențiale din SUA, oră de oră, fără a ajunge nicăieri. Asta nu-l afecta doar ca părinte, ci și în calitate de cercetător. „Mi-am dat seama că munca mea presupune, într-un fel, să gândesc diferit de restul oamenilor, iar eu eram într-un mediu în care primeam aceleași informații ca toți ceilalți și ajunsesem să gândesc în aceiași termeni ca toată lumea“, mi-a spus.

Trăia cu impresia că deteriorarea atenției pe care el o resimțea era un fenomen cu care se confruntau foarte mulți oameni din jurul său, dar știa, de asemenea, că de multe ori, de-a lungul istoriei, oamenii au avut impresia că trăiesc un soi de declin social dezastruos, când, de fapt, ei doar îmbătrâneau. Întotdeauna suntem tentați să confundăm declinul nostru personal cu declinul întregii specii umane. Sune — care trecuse bine de 30 de ani în acel moment — s-a întrebat: „Sunt doar un bătrân ursuz sau lumea chiar se schimbă?“ Așadar, împreună cu cercetători din întreaga Europă, a pornit cel mai mare studiu realizat până acum care să răspundă la următoarea întrebare[11]: capacitatea noastră de concentrare, la nivel colectiv, chiar se reduce?

Ca prim pas, au întocmit o listă cu sursele de informație pe care le puteau analiza. Prima și cea mai evidentă a fost Twitter. Site-ul fusese lansat în 2006, iar

Sune a început cercetarea în 2014, așadar existau opt ani de date pe care să le ia în calcul. Pe Twitter poţi monitoriza subiectele despre care oamenii vorbesc şi timpul pe care îl alocă fiecăruia. Echipa de cercetare a început să facă o analiză minuțioasă a acestor date. Cât timp vorbesc oamenii despre un subiect pe Twitter? Timpul alocat, la nivel colectiv, pe un subiect oarecare, s-a modificat? Oamenii vorbesc despre subiecte care îi obsedează — celebrele hashtag-uri — mai mult sau mai puțin timp acum, în comparație cu trecutul recent? Ceea ce au descoperit este că, în 2013, o temă rămânea în topul 50 al celor mai discutate subiecte preț de 17,5 ore. Până în 2016 timpul a scăzut la 11,9 ore. Acest lucru sugerează că, pe acel site, noi, toți, ne concentrăm pe orice subiect perioade din ce în ce mai scurte.

OK, am găsit un lucru surprinzător, dar poate e doar o particularitate a Twitter-ului, s-au gândit cercetătorii. Așa că au început să caute într-o varietate și mai mare de seturi de date. S-au uitat la ce caută oamenii pe Google și la cât de repede renunță la respectiva căutare? Au verificat vânzările de bilete la cinema: cât de mult timp au mai mers oamenii să vadă un film după ce el a devenit celebru? Au studiat platforma Reddit: cât timp rămâne de interes un subiect de dezbatere lansat acolo? Toate datele sugerau că, pe măsură ce trecea timpul, ne concentram din ce în ce mai puțin pe un subiect. (În mod interesant, singura excepție o făcea Wikipedia, unde nivelul de atenție rămăsese constant.) La aproape orice set de date se uitau, tiparul era același. „Ne-am uitat la o groază de sisteme diferite... și am observat că în fiecare sistem există o tendință accelerată“, spune Sune. Le ia „mult mai puțin timp să devină populare“ și apoi „se produce o scădere la fel de rapidă“.

Vrând să afle de cât timp se întâmplă acest fenomen, cercetătorii au făcut o descoperire cu adevărat surprinzătoare. Folosind platforma Google Books, în care sunt scanate milioane de cărți, Sune și echipa sa au decis să analizeze cărțile scrise din 1880 până în prezent folosind o metodă matematică — termenul științific este „detectarea n-gramelor“ — care poate evidenția creșterea sau scăderea frecvenței expresiilor noi sau a subiectelor noi într-un text. Este echivalentul hashtag-urilor din zilele noastre. Calculatoarele pot identifica noi expresii imediat ce apar — de exemplu, „Brexit fără acord“ — și pot, astfel, să vadă cât timp a fost discutat subiectul respectiv și cât de repede a dispărut din atenția publicului. A fost o bună modalitate de a afla cât timp era discutat un subiect fierbinte de generațiile anterioare. Câte săptămâni sau luni le trebuiau până să se plictisească și să treacă la următorul subiect? Când au analizat datele, au observat că graficul era surprinzător de similar cu cel din analiza rețelei

Twitter. Cu fiecare deceniu care trecea, de-a lungul ultimilor 130 de ani, subiectele apăreau și dispăreau tot mai rapid.

„La naiba, chiar este real. Ceva se schimbă. Nu mai este ceea ce știam“, și-a spus Sune, când a văzut rezultatele. Aceasta era prima dovadă din lume că, la nivel colectiv, capacitatea noastră de concentrare se diminuează. Merită menționat că acest fenomen se întâmplă nu doar de când a apărut internetul, ci de foarte multă vreme, de pe vremea părinților și bunicilor mei. Da, internetul a accelerat mult acest ritm, însă oamenii de știință au descoperit că acesta nu este singurul motiv.

Sune și colegii săi au vrut să înțeleagă ce a condus la această schimbare, așa că au dezvoltat un model matematic complex pentru a explica ce se întâmplă. Este cumva similar modelului folosit de cercetătorii meteorologi pentru a face predicții exacte despre starea vremii. (Dacă sunteți interesați, puteți găsi toate detaliile tehnice despre acest model în cercetarea lor.) Acest model a fost conceput pentru a vedea cum pot fi manipulate datele pentru a face să crească și să scadă într-un ritm din ce în ce mai rapid interesul pentru o anumită temă, proces similar cu cel al scăderii colective a capacității de atenție. Au descoperit că există un mecanism prin care poți obține de fiecare dată acest efect. Trebuie doar să inunzi sistemul cu cât mai multe date. Cu cât introduci mai multe informații, cu atât mai puțin timp vor avea oamenii să se focalizeze pe fiecare informație particulară.

„Există o explicație fascinantă pentru această accelerare a schimbării interesului de la o temă la alta“, spune Sune. În zilele noastre „avem mult mai multe informații în sistem. Gândește-te că acum 100 de ani era nevoie, la propriu, de timp pentru ca știrile să circule. Dacă era vreo catastrofă îngrozitoare în fiordul norvegian, ar fi trebuit ca cineva să plece din fiord până în Oslo pentru a scrie despre asta“ și apoi, ușor, ar fi făcut înconjurul globului. În schimb, masacrul din Noua Zeelandă, din 2019, când un rasist diabolic a început să-i ucidă pe musulmanii dintr-o moschee, a fost „efectiv transmis live“ și oricine, de oriunde din lume, putea urmări evenimentul în direct.

Una dintre modalitățile în care putem pricepe acest lucru, a spus Sune, este că în prezent e ca și cum „am bea direct dintr-un hidrant — cantitatea care vine spre noi este mult prea mare“. Suntem inundați cu informații. Datele brute din această cercetare au fost analizate[12] de doi oameni de știință, dr. Martin Hilbert, de la Universitatea din California de Sud, și dr. Priscilla López, de la Universitatea Deschisă din Catalonia. Imaginați-vă cum este să citiți un ziar de optzeci și cinci

de pagini. În 1986, dacă puneai cap la cap toate informațiile pe care le primea, în medie, un om — în format scris, radio și TV —, ar fi echivalat cu informația zilnică din patruzeci de ziare. Până în 2007, volumul de informație crescuse la echivalentul a 174 de ziare pe zi. (M-aș mira să nu mai fi crescut de atunci până azi.) Creșterea volumului de informații este cea care ne dă senzația că lumea se mișcă mult mai repede.

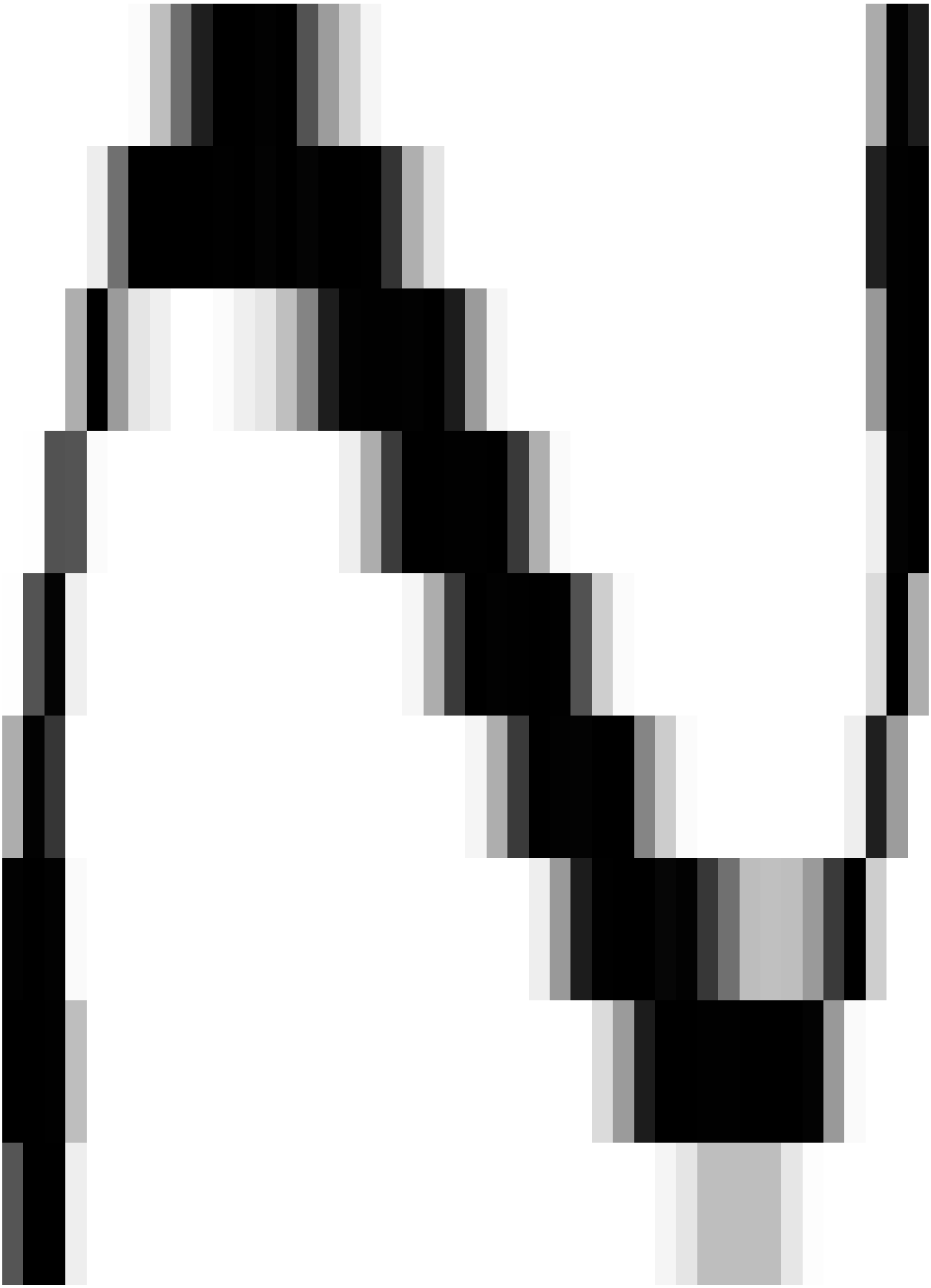
Cum ne afectează însă această schimbare? Sune a zâmbit când a auzit întrebarea mea. „Viteza ne face să ne simțim bine... Unul dintre motivele pentru care ne lăsăm absorbiți de asta este pentru că ne simțim minunat, nu-i așa? Ajungi să te simți conectat cu întreaga lume și ai senzația că poți afla și poți învăța totul despre un subiect de interes.“ Doar că ne-am amăgit cu gândul că putem fi expuși la o cantitate imensă de informații, venite cu o viteză năucitoare, fără niciun fel de cost. Asta este o iluzie: „Devine obositor“. Mai important, spune Sune, „este că sacrificăm profunzimea, și mă refer la mai multe planuri... Profunzimea cere timp. Și profunzimea cere reflecție. Dacă trebuie să ții pasul cu toate informațiile și să trimiți e-mailuri tot timpul, nu mai ai timp pentru profunzime. Profunzimea în ceea ce privește relațiile tale, de asemenea, cere timp. Cere energie, alocarea unor intervale mari de timp și angajament. Cere atenție, nu-i așa? Toate lucrurile care presupun profunzime sunt afectate. Suntem atrași din ce în ce mai mult către lucrurile de fațadă“.

Mi-a rămas în minte o frază din cercetarea științifică a lui Sune, care sintetiza toate descoperirile. Spunea că, la nivel colectiv, experimentăm „o epuizare mai rapidă a resurselor de atenție“. Când am citit asta, mi-am dat seama ce anume am simțit în Provincetown. Trăiam — pentru prima dată în viață — în limitele resurselor mele de atenție. Absorbeam doar cantitatea de informație pe care o puteam procesa, la care mă puteam gândi și la care puteam reflecta, și nimic mai mult. Hidrantul de informații fusese închis. În schimb, acum picuram apă în ritmul pe care îl alegeam eu.

Sune este un danez amabil și zâmbitor, dar când l-am întrebat cum se vor dezvolta aceste tendințe în viitor, corpul i s-a încordat, iar zâmbetul i s-a crispat. „Am mers accelerat pentru o perioadă foarte lungă și, cu siguranță, ajungem din ce în ce mai aproape de limitele noastre, indiferent care ar fi ele.“ Această accelerare „nu poate să continue la nesfârșit. Orice lucru are niște limite fizice până la care se poate mișca. La un moment dat, trebuie să se oprească. Dar, deocamdată, nu văd nicio încetinire a ritmului“.

La scurt timp după ce m-am întâlnit cu el, Sune a văzut o fotografie cu Mark Zuckerberg, fondatorul Facebook-ului, care stătea într-o cameră plină de oameni ce purtau căști de realitate virtuală. El era singurul care rămăsese cu adevărat în realitate, privindu-i, zâmbind și plimbându-se mândru printre ei. Când a văzut imaginea, Sune a exclamat: „La dracu', asta este o metaforă pentru viitor". Dacă nu schimbăm direcția, lui Sune îi e teamă că o să ne îndreptăm spre o lume în care „vom avea o clasă superioară de oameni care vor fi foarte conștienți" de riscurile la care este supusă atenția lor și care vor găsi variante de a trăi în limitele acesteia, iar restul societății va avea „tot mai puține resurse cu care să combată manipularea și, astfel, va trăi din ce în ce mai mult în interiorul calculatoarelor, fiind din ce în ce mai manipulată".

După ce a descoperit toate acestea, Sune și-a schimbat semnificativ stilul de viață. A renunțat la toate rețelele de socializare, mai puțin la contul de Twitter pe care îl verifică o dată pe săptămână, duminica. A încetat să se mai uite la televizor. A încetat să mai citească știrile pe rețelele de socializare și, în schimb, s-a abonat la un ziar tipărit și a citit mult mai multe cărți. „Așa cum știi, orice demers ce presupune o autodisciplină nu va conduce la soluții definitive. Cred că primul lucru de care trebuie să fii conștient este că acest regim de limitare a expunerii la informații este un efort continuu", mi-a spus. Dar asta a generat o schimbare și în filosofia sa de viață. „În general, alegem varianta cea mai simplă, dar lucrurile care sunt un pic mai dificile sunt de fapt cele care ne fac fericiți. Ceea ce se întâmplă cu telefoanele noastre mobile este că ne punem în buzunar un obiect care ne e la îndemână tot timpul și care ne oferă, mai degrabă, un lucru ușor de făcut în locul unuia important." S-a uitat la mine și a zâmbit. „Eu am preferat să aleg lucrurile mai dificil de făcut."



Studiul lui Sune este unul de pionierat, așa că ne oferă doar o bază restrânsă de dovezi, dar, pe măsură ce am mai căutat, am găsit două arii conexe de cercetare științifică ce m-au ajutat să înțeleg mai mult acest subiect. Prima vine, în mod paradoxal, din zona studiilor ce au investigat modul în care putem învăța să citim mai repede. Câteva echipe de cercetători au petrecut ani întregi încercând să înțeleagă dacă îi putem determina pe oameni să citească foarte, foarte repede. Au descoperit că se poate, dar întotdeauna există un cost asociat[13]. Aceste echipe au luat oameni obișnuiți și i-au învățat să citească mult mai repede decât ar fi făcut-o în mod normal; cu pregătire și practică, funcționează într-o oarecare măsură. Oamenii pot să treacă mai repede cu privirea peste cuvinte și să rețină ceva din ce au văzut. Dar dacă, ulterior, le dai un test din ce au citit, vei descoperi că, de fapt, cu cât îi faci să citească mai repede, cu atât înțeleg mai puțin. Viteza mai mare înseamnă înțelegere mai puțină. Cercetătorii i-au studiat apoi pe profesioniștii în „citirea rapidă“[14] și au descoperit că, deși sunt, în mod evident, mult mai pricepuți decât noi ceilalți, și ei se confruntă cu aceeași problemă. Aceasta demonstrează că există o limită maximă a vitezei cu care oamenii pot absorbi informația, iar încercarea de a forța această limită pur și simplu afectează capacitatea creierului de a o înțelege.

Aceiași cercetători au descoperit, de asemenea, că oamenii care învață să citească mai repede[15] sunt mult mai puțin dispuși să-și bată capul cu materiale complexe sau dificile. Ei încep să prefere frazele simpliste. După ce am citit această concluzie, m-am uitat din nou la obiceiurile mele. Când citesc un ziar în format fizic, deseori voi fi atras de poveștile pe care nu le înțeleg încă — de exemplu, de ce există o revoltă în Chile? Dar când citesc același ziar în variantă online, de obicei mă uit în diagonală peste articolele acestea și le deschid doar pe cele care sunt mult mai simple și mai ușor de citit, legate de subiecte pe care le știu deja. După ce am observat asta, m-am întrebat dacă nu cumva, în unele privințe, trecem din ce în ce mai rapid prin viață, sărind în grabă de la un lucru la altul și asimilând din ce în ce mai puțin.

Într-o zi, în vara mea fără internet, după ce am citit încet o carte, am mâncat în tihnă ceva și am hoinărit ușor prin oraș, m-am întrebat dacă nu cumva, în viața mea de zi cu zi, sufăr de o formă de oboseală mentală nefirească. Când zbori pe un fus orar diferit, te simți de parcă te-ai mișcat prea repede și acum ești desincronizat de lumea din jur. Scriitorul britanic Robert Colville spunea că trăim „Marea Accelerare“ și, la fel ca Sune, susținea că nu doar tehnologia

devine mai rapidă, ci aproape toate celelalte lucruri. Există dovezi că o gamă largă de factori importanți din viețile noastre chiar ne impun un ritm mai alert: oamenii vorbesc semnificativ mai rapid decât o făceau în 1950[16] și, în doar 20 de ani, au început să meargă cu 10% mai repede în orașe[17].

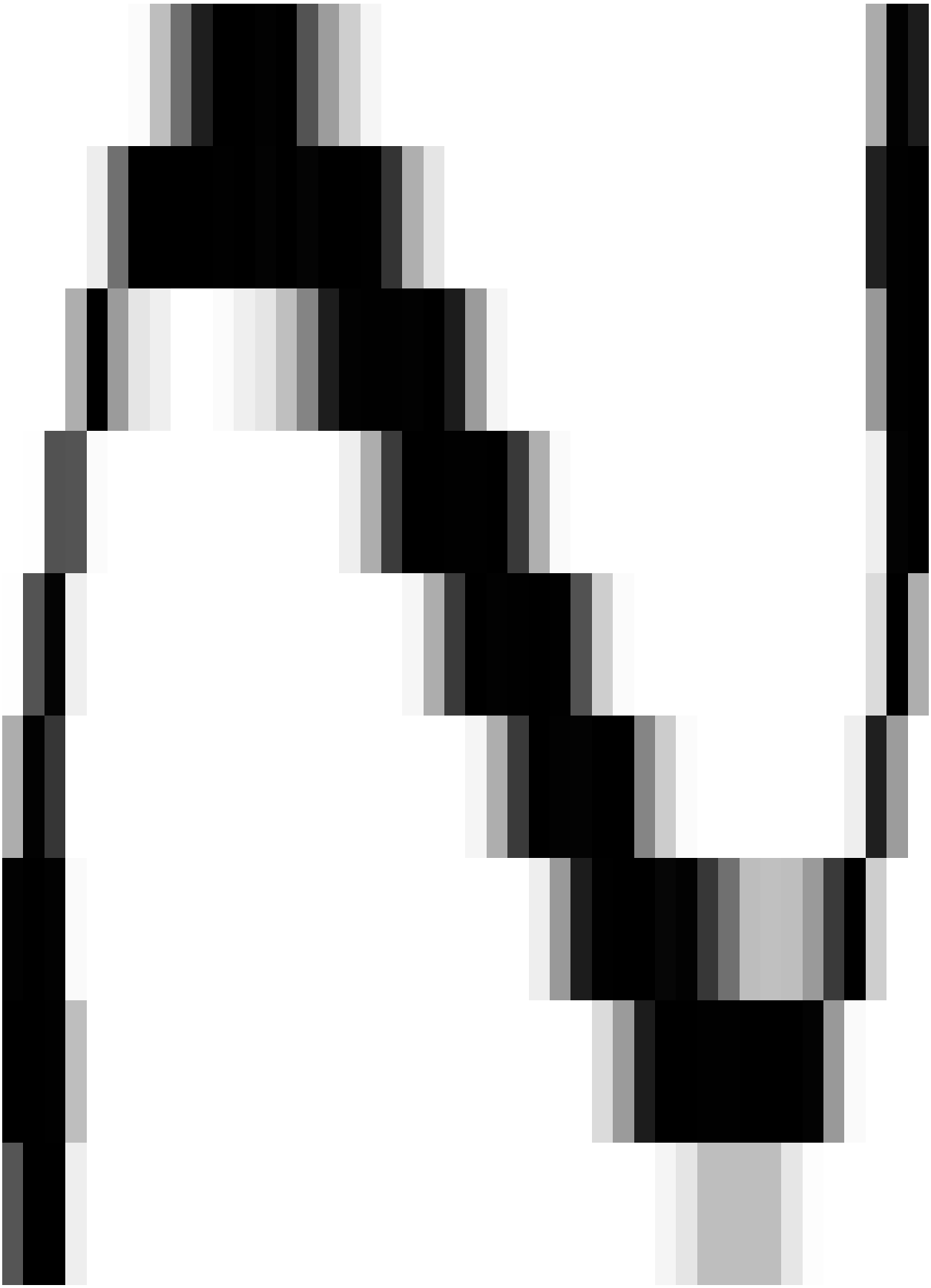
În general, această accelerare ne este vândută într-un spirit de sărbătoare — sloganul inițial din reclama la BlackBerry era „orice merită făcut merită făcut mai repede[18]“. Mottoul neoficial al angajaților, în interiorul Google, este: „Dacă nu ești rapid, ești mort[19]“.

Dar cercetătorii au mai observat că există și un al doilea mod în care această presiune socială a accelerației ne afectează atenția. Acest aspect a fost relevat prin studierea atenției nu în momentele în care accelerăm, ci atunci când încetinim în mod intenționat. Unul dintre experții în domeniu este Guy Claxton, profesor în științele educației la Universitatea din Winchester, căruia i-am luat un interviu în Sussex, Anglia. El a analizat ce se întâmplă cu capacitatea de concentrare a unei persoane dacă decide intenționat să se implice în activități ce presupun un ritm lent[20], precum yoga, tai chi sau meditație. Așa cum s-a demonstrat într-o multitudine de alte studii, el a confirmat că aceste persoane își îmbunătățesc semnificativ capacitatea de concentrare. L-am întrebat care este explicația și mi-a spus că „avem nevoie să micșorăm lumea pentru a se potrivi cu lățimea noastră de bandă cognitivă“. Dacă mergi prea repede, îți suprasoliciți capacitățile, iar acestea se degradează. Dar atunci când te miști la o viteză compatibilă cu natura umană — și o integrezi în viața ta de zi cu zi —, începi să-ți antrenezi atenția și capacitatea de concentrare. „Acesta este motivul pentru care acele discipline te fac mai deștept. Nu este vorba despre murmur sau despre purtarea robelor portocalii“. Lentoarea, mi-a explicat el, hrănește atenția, iar viteza o distruge.

Într-o anumită măsură, în Provincetown, simțisem și eu asta, așa că am decis să testez aceste practici lente. Prima dată când am mers la profesorul meu de yoga, Stefan Piscitelli, i-am spus: „O să fie ca și cum l-ai învăța yoga pe Stephen Hawking. După ce a murit“. I-am explicat că eram o halcă de carne imobilizată și programată doar să citească, să scrie și ocazional să meargă. A râs și mi-a spus: „O să vedem ce putem face“. Și uite așa, în fiecare zi, sub îndrumarea lui, am început încet să-mi mișc corpul în moduri în care nu-l mai mișcasem niciodată până atunci. La început mi s-a părut extrem de plictisitor și am încercat să-l atrag pe Stefan în dezbateri politice sau filosofice. De fiecare dată mă ghida cu blândețe înapoi, punându-mă să mă mișc în te-miri-ce poziție ciudată de

covrig pe care n-o mai încercasem niciodată. La sfârșitul verii reușeam să stau în liniște o oră întreagă, dar și în cap. Ulterior, uneori sub îndrumarea lui Stefan, meditam timp de douăzeci de minute — o practică pe care o încercasem în diferite momente din viață și pe care, de fiecare dată, o abandonasem. Simțeam un soi de lentoare în tot corpul. Simțeam cum ritmul inimii îmi scade, iar umerii — care de obicei sunt într-o permanentă încordare — se relaxează ușor.

Dar chiar și atunci când simțeam eliberarea fizică adusă de această lentoare, ea era mereu urmată de o formă de vinovăție pe care o simțeam clocotind. Mă gândeam: cum o să le explic asta prietenilor mei de acasă care sunt stresați și permanent pe fugă? Cum ne putem schimba cu toții viețile pentru a simți mai mult lentoarea asta? Cum încetinești într-o lume care accelerează?



Am început să-mi pun o întrebare evidentă. Dacă viața noastră a mers în ritm accelerat și am devenit copleșiți de informații până la punctul în care suntem din ce în ce mai puțin capabili să ne concentrăm asupra lor, de ce oare a existat atât de puțină rezistență? De ce n-am încercat să încetinim lucrurile până la un ritm la care să putem gândi clar? Am reușit să obțin o primă parte a răspunsului la această întrebare — și este doar parțial — când l-am intervievat pe profesorul Earl Miller[21]. El câștigase unele dintre cele mai importante premii mondiale în neuroștiințe și lucra la cel mai înalt nivel în domeniul cercetării creierului atunci când l-am vizitat în biroul său de la Institutul de Tehnologie din Massachusetts (MIT). Mi-a spus direct că în loc să ne recunoaștem limitările și să încercăm să trăim cu ele, noi — la nivel de masă — am căzut în plasa unei imense iluzii.

Există o informație-cheie, spune el, pe care fiecare ființă umană trebuie să o înțeleagă, iar de aici derivă apoi toate celelalte explicații. „Creierul nostru poate să producă, în plan conștient, unul sau două gânduri în același timp. Atât. Suntem extrem de limitați în gândire.“ Avem „o capacitate cognitivă extrem de limitată“ din cauza „structurii de bază a creierului“ și asta nu o să se schimbe prea curând. Dar, în loc să acceptăm acest fapt, Earl mi-a spus că am inventat un mit conform căruia, de fapt, ne putem gândi la trei, patru, zece lucruri în același timp. Pentru a ne preface că suntem în stare de acest lucru, am preluat un termen care n-a fost niciodată menit să fie asociat cu ființa umană. În 1960, informaticienii au inventat calculatoare care aveau mai mult de un procesor, așadar care puteau face, cu adevărat, două (sau mai multe) lucruri în același timp și au numit această capacitate multitasking. Apoi noi am preluat conceptul și l-am aplicat la noi înșine.

Când l-am auzit prima dată pe Earl susținând că, de fapt, capacitatea noastră de a ne gândi la mai multe lucruri în același timp este o iluzie, m-am enervat — n-are cum să aibă dreptate, mi-am spus, pentru că eu însumi am făcut câteva lucruri în același timp. De fapt, fac asta deseori. Primul exemplu care-mi vine în minte este acesta: mi-am verificat e-mailul în timp ce mă gândeam la schița cărții mele și planificam un interviu pe care urma să-l fac mai târziu. Am făcut toate acestea de pe același scaun de toaletă (scuze că v-am adus imaginea asta în minte.) De ce ar fi asta o iluzie?

Unii cercetători au tins să fie de partea credinței mele instinctive și ei credeau că este posibil ca oamenii să facă mai multe activități complexe simultan. Așa că au

început să invite oameni în laboratoare, cerându-le să facă multe activităţi în acelaşi timp şi monitorizând ce se întâmplă. Ceea ce au descoperit cercetătorii este că, atunci când oamenii se gândesc că fac mai multe lucruri simultan, de fapt — așa cum explica și Earl — ei nu fac altceva decât să „jongleze“. „Ei merg înainte și înapoi. Și nu sesizează alternările acestea pentru că mintea noastră disimulează acest lucru, oferind o experiență conștientă cu sens, dar ceea ce se întâmplă este o continuă alternare și reconfigurare a creierului, de la o activitate la alta și de la un moment la altul, iar asta vine cu un cost.“

Sunt trei moduri prin care această alternare permanentă ne afectează capacitatea de concentrare. Primul este costul comutării frecvente a atenţiei[22] și există o mulțime de dovezi științifice în acest sens. Imaginează-ți că pregătești formularul pentru recuperarea unor impozite și primești un mesaj pe care îl citești — arunci doar o privire, durează cinci secunde — și apoi revii la declarația de impozit. În acel moment, „creierul tău a trebuit să facă o reconfigurare, când s-a mutat de la o activitate la alta“, spune Earl. Trebuie să-ți amintești ce făceai înainte și cum te raportai la activitatea respectivă, or „asta ia un pic de timp“. Când acest lucru se întâmplă, studiile arată că „performanța scade, ești mai lent și toate astea vin ca urmare a comutării atenției“.

Dacă îți verifici des mesajele în timp ce lucrezi, nu pierzi doar timpul pe care îl aloci citirii mesajelor, ci și timpul de care ai nevoie pentru a te reconecta, care poate fi mult mai lung. „Dacă petreci mult timp fără să gândești cu adevărat, pierzându-l în aceste comutări ale atenției, această durată necesară pentru procesarea cerebrală a comutărilor este de fapt un timp irosit“, spune el. Aceasta înseamnă că, dacă aplicația de monitorizare a ecranului îți arată că ai folosit telefonul timp de patru ore, tu de fapt pierzi mult mai mult pentru resuscitarea atenției.

Când Earl mi-a spus asta, m-am gândit: da, dar este probabil doar un efect mic, o ușoară distragere. Însă, când am citit studiile relevante pe acest subiect, am descoperit că sunt cercetări care sugerează că efectul este chiar semnificativ. De exemplu, un mic studiu realizat de Hewlett-Packard a analizat IQ-ul unor angajați în două situații. La început au testat IQ-ul când nu erau întrerupți sau distrași. Apoi au testat IQ-ul în timp ce primeau e-mailuri și telefoane. Studiul a demonstrat că „distragerea cauzată de tehnologie“ — adică de primirea de e-mailuri și telefoane — a generat, în medie, o scădere a IQ-ului cu zece puncte procentuale. Pentru a vă face o idee ce înseamnă asta[23]: pe termen scurt, impactul asupra IQ-ului este de două ori mai mare decât dacă ați fuma canabis. Așadar,

referitor la eficiența la serviciu, am putea spune că, atunci când ne drogăm la birou, suntem mai apți de muncă decât atunci când ne verificăm foarte des mesajele sau Facebook-ul.

Conform studiilor, problema comutării frecvente a atenției vine și cu alte efecte, chiar și mai rele. Al doilea mod în care alternarea sarcinilor ne afectează atenția se vede în ceea ce am putea numi „efectul de gafă“. Când alternezi între activități, încep să apară erori care nu s-ar fi întâmplat în mod normal, întrucât — așa cum ne explică Earl — „creierul este predispus la greșeli. Când sari de la o activitate la alta, creierul tău trebuie să dea un pic înapoi pentru a vedea unde a rămas și a-și relua activitatea“. Or el nu poate să facă asta perfect. Începe să dea greș. „În loc să petreci timpul de care ai nevoie pentru a gândi profund, gândirea devine mai superficială, pentru că petreci mult timp corectând erori și verificând unde ai rămas.“

Apoi există și un al treilea cost al convingerii că suntem în stare de multitasking, unul pe care îl vei observa abia pe termen mediu și lung și pe care îl putem numi „secătuirea creativității“. Prin stilul de lucru bazat pe sarcinile multiple, este foarte probabil să devii semnificativ mai puțin creativ. De ce? „Păi de unde vin ideile creative și inovatoare?“, a întrebat Earl. Vin din noile conexiuni neuronale pe care creierul le face pe baza a ceea ce am văzut, auzit sau învățat. Mintea, dacă are suficient timp în care nu e distrasă și se poate concentra pe o singură sarcină, va procesa informațiile pe care le-a absorbit și va începe să creeze noi conexiuni. Toate acestea au loc la nivel inconștient, însă doar așa e posibil ca „ideile noi să apară împreună și, dintr-odată, două gânduri despre care nu credeai că ar avea vreo legătură să fie conectate între ele“. O nouă idee apare. Dar, dacă „o bună parte din timpul necesar creierului pentru procesare tu îl petreci în activități de reconectare și corectare de greșeli“, pur și simplu îi oferi creierului mai puține șanse de a „realiza legături asociative noi și de a avea idei cu adevărat originale și creative“.

Mai târziu am aflat și despre o a patra consecință, care se bazează pe mai puține dovezi și pe care o putem numi „efectul de slăbire a memoriei“. O echipă din cadrul UCLA (University of California, Los Angeles) le-a cerut unor subiecți să realizeze două activități în același timp și au urmărit efectele. S-a dovedit că, ulterior, nu-și mai puteau aminti[24] la fel de bine ce au făcut, în comparație cu oamenii care realizaseră o singură activitate. Acest lucru se întâmplă deoarece este nevoie de un spațiu mental și de o energie psihică pentru a converti experiențele în amintiri, iar dacă, în schimb, îți consumi energia pentru a trece

rapid de la o activitate la alta, vei reține și vei învăța mult mai puțin.

Așadar, dacă îți petreci timpul alternând foarte des sarcinile pe care te focalizezi, cercetările empirice susțin că vei avea un ritm mai lent, vei face mai multe greșeli, vei fi mai puțin creativ și îți vei aminti mai puține lucruri din ceea ce ai făcut. Am vrut să aflu cât de des ne implicăm, marea noastră majoritate, în astfel de alternări ale atenției? Profesorul Gloria Mark, de la Departamentul de Informatică din cadrul Universității din California, Irvine[25], a descoperit că angajatul american obișnuit este întrerupt la aproximativ fiecare trei minute. Câteva alte studii au arătat că o bună parte dintre angajații americani[26] sunt întrerupți și alternează între sarcini aproape tot timpul. Angajații din birouri petrec 40% din timpul de lucru crezând, în mod eronat, că îndeplinesc mai multe sarcini în același timp ceea ce înseamnă, de fapt, că n-au decât de pierdut la nivelul atenției și capacității de concentrare. Timpul de lucru neîntrerupt, dedicat unei singure sarcini, a devenit o raritate: un studiu a demonstrat că marea noastră majoritate nu are, pe parcursul unei zile, nici măcar o oră de lucru concentrat, fără întreruperi[27]. A trebuit să revăd cifrele de mai multe ori înainte de a le putea accepta și înțelege în întreaga lor amploare: majoritatea angajaților nu are niciodată o oră de lucru fără întreruperi. Și asta se întâmplă la toate nivelurile — în medie, directorii generali din companiile listate în Fortune 500[28], de exemplu, au doar 28 de minute fără întreruperi pe zi.

De fiecare dată când este discutată această problemă în media, ea este descrisă ca ținând de multitasking, de „sarcinile multiple“, dar eu cred că este greșită folosirea acestui vechi concept informatic. Când mă gândesc la multitasking, îmi imaginez o mamă singură, din anii 1990, care încearcă să hrănească bebelușul în timp ce preia un apel de la birou și se asigură că nu se arde mâncarea de pe aragaz. (Recunosc, am văzut multe seriale proaste în anii 1990.) Și nu-mi imaginez pe cineva care răspunde la un apel de la birou în timp ce își verifică mesajele. Ne folosim telefoanele atât de firesc, încât cred că nici nu mai sesizăm faptul că verificarea mesajelor în timp ce lucrăm la altceva ar ține de multitasking sau, oricum, nu e ceva care să ne deranjeze mai mult decât scărpinatul la fund în timp ce vorbim la telefon. Și asta chiar e o problemă! Simplul fapt de a avea telefonul lângă tine și de a primi mesaje la fiecare zece minute, în timp ce încerci să lucrezi, este în sine o formă de comutare a atenției, iar efectele se fac simțite și în cazul tău. Un studiu al Laboratorului pentru interacțiunea om–computer, din cadrul Universității Carnegie Mellon, a invitat 136 de studenți să dea un test. Unora dintre ei li s-a cerut să-și închidă telefoanele, iar altora li s-a permis să-și lase telefoanele deschise și să primească

mesaje la intervale neregulate. Performanța studenților care au avut telefoanele deschise a fost cu 20% mai slabă[29]. Alte studii care au folosit același scenariu au obținut rezultate și mai slabe[30] — o diferență a performanței de 30%. Mi se pare că aproape toți cei care folosim un smartphone pierdem între 20% și 30% din performanța noastră aproape tot timpul. Aceasta înseamnă multă energie mentală pierdută de specia umană.

Dacă vrei să înțelegi cât de mult ne afectează, mi-a spus Earl, uită-te doar la una dintre cele mai frecvente cauze ale morții, la nivel global: condusul imprudent. Dr. David Strayer, cercetător în neuroștiințe în cadrul Universității Utah, a realizat un studiu detaliat în cadrul căruia le-a cerut participanților să folosească simulatoare auto și a urmărit cât de prudent conduc subiecții atunci când sunt distrași de tehnologie — mai exact, de ceva atât de banal precum primirea mesajelor-text pe telefon. S-a constatat că deficitul de atenție era „foarte asemănător“[31] cu cel pe care l-ar fi avut dacă ar fi fost beți. Merită să insistăm asupra acestui aspect: distragerile constante au un efect negativ asupra atenției la trafic, similar cu consumul excesiv de alcool. Distragerile din jurul nostru nu sunt doar enervante, ci pot deveni chiar mortale: aproximativ unu din cinci accidente[32] de mașină este cauzat de un șofer neatent.

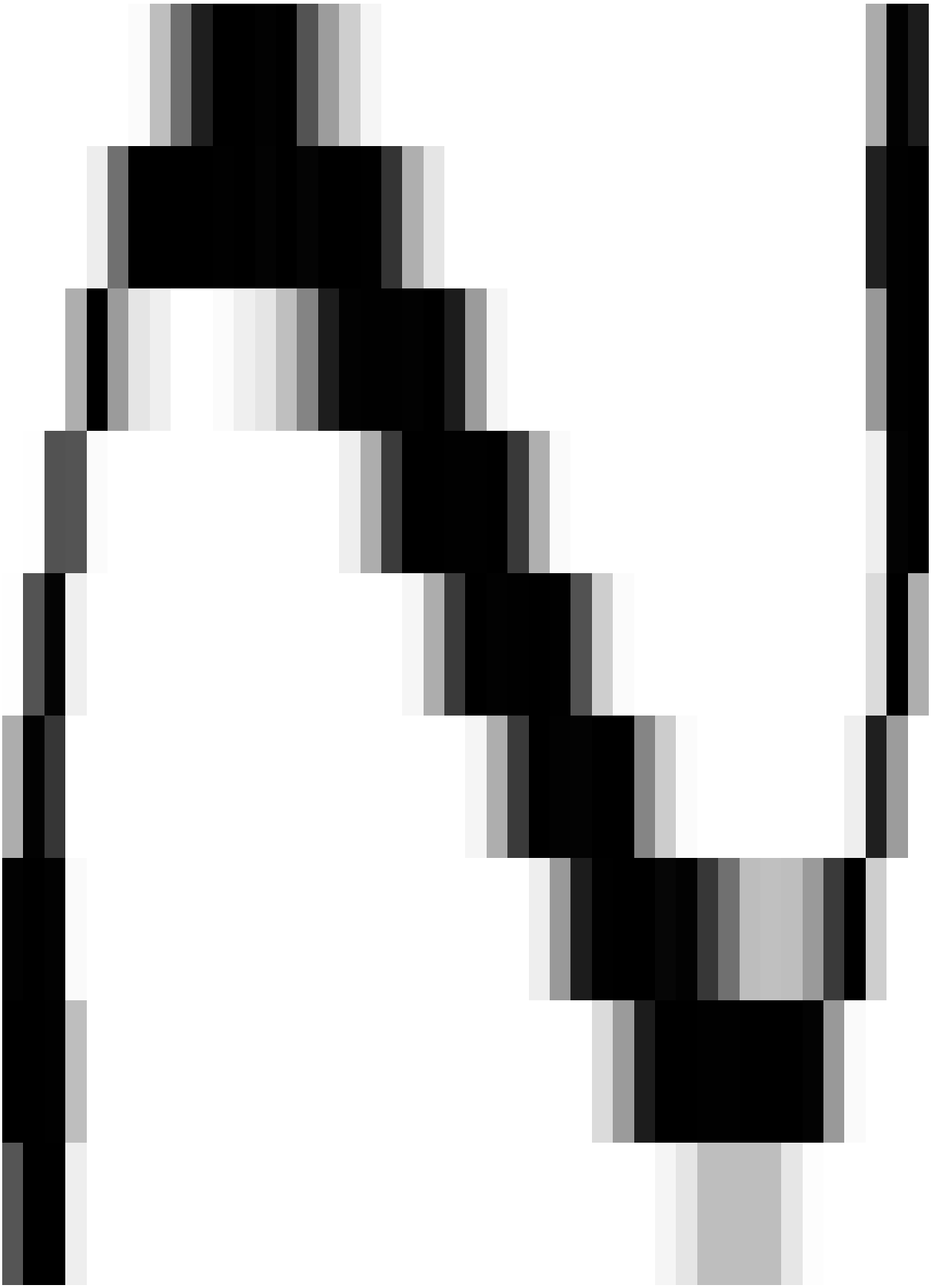
Dovezile sunt clare, mi-a spus Earl: nu există alternativă; dacă vrei să faci lucrurile bine, n-ai decât să te concentrezi pe rând asupra câte unui singur lucru. Pe măsură ce am descoperit toate aceste lucruri, am realizat că dorința mea de a absorbi un tsunami de informații, fără a-mi pierde capacitatea de concentrare, era ca și cum aș fi vrut să mănânc la McDonald’s în fiecare zi și să rămân în formă — un vis imposibil. Dimensiunea și capacitatea creierului uman nu s-a schimbat semnificativ în ultimii 40 000 de ani și nici n-o să se schimbe prea curând, mi-a spus Earl. Cu toate acestea, ne lăsăm păcăliți. Dr. Larry Rosen, profesor de psihologie la Universitatea de Stat din California, a descoperit că adolescenții și tinerii cred sincer că pot urmări șase sau șapte forme de media în același timp[33]. Nu suntem calculatoare și nu putem trăi după logica lor. Suntem oameni și noi funcționăm diferit.

Când am înțeles toate acestea, mi-am dat seama de un alt motiv important pentru care mă simțisem atât de bine și atât de revitalizat mental în Provincetown. Pentru prima dată după foarte mult timp, îmi dădeam voie să mă concentrez asupra unui singur lucru pentru perioade lungi. Simțeam asta ca pe o stimulare enormă a capacității mele mentale — pentru că îmi respectam limitele minții. L-am întrebat pe Earl dacă, ținând cont de tot ceea ce știm despre creier, este corect

să conchidem că problemele de atenție cu care ne confruntăm acum sunt mult mai mari decât în trecut. „Absolut“, mi-a spus. El crede că am creat în cultura noastră „furtuna perfectă pentru degradarea cognitivă, ca rezultat al distragerilor“.

Asta era greu de acceptat. Una este să ai o bănuială că ne confruntăm cu o criză și alta este să-l auzi pe unul dintre cei mai mari cercetători în neuroștiințe din lume spunându-ți că am creat o „furtună perfectă“ care ne deteriorează capacitatea de a gândi. „Tot ceea ce putem face acum este să încercăm să scăpăm de cât mai multe distrageri cu putință“, mi-a spus Earl. La un moment dat, în conversația noastră, a părut chiar optimist, sugerând că am putea cu toții progresa în acest sens, începând chiar de azi. „Creierul este ca un mușchi. Cu cât folosești mai mult anumite părți din el, cu atât se întăresc conexiunile și lucrurile funcționează mai bine.“ Dacă ai dificultăți de concentrare, încearcă să faci o singură activitate pentru zece minute și apoi permite-ți să fii distras pentru un minut; apoi continuă activitatea pentru încă zece minute și tot așa, recomandă Earl. „Pe măsură ce o faci, acest obicei îți devine mai familiar, iar creierul tău devine din ce în ce mai bun la asta, pentru că întărești conexiunile [neuronale] implicate în acel comportament. Și, curând, te vei putea concentra fără întrerupere preț de 15 minute, de 20 de minute, o jumătate de oră, știi?... Doar încearcă. Exersează... Ia-o încet, dar exersează, și o să ajungi acolo.“

Pentru a reuși, el spune că trebuie să ne detașăm — pe perioade tot mai lungi — de sursele de distrageri. Este o greșeală „să încerci să faci un singur lucru (monotask), bazându-te doar pe voință, pentru că este mult prea dificil să reziști acelei bătăi pe umăr ce vine din partea fluxului de informații“. L-am întrebat cum am putea, ca societate, să găsim o variantă să facem asta, dar mi-a zis că el nu este sociolog și că ar trebui să caut răspunsul la această întrebare în altă parte.



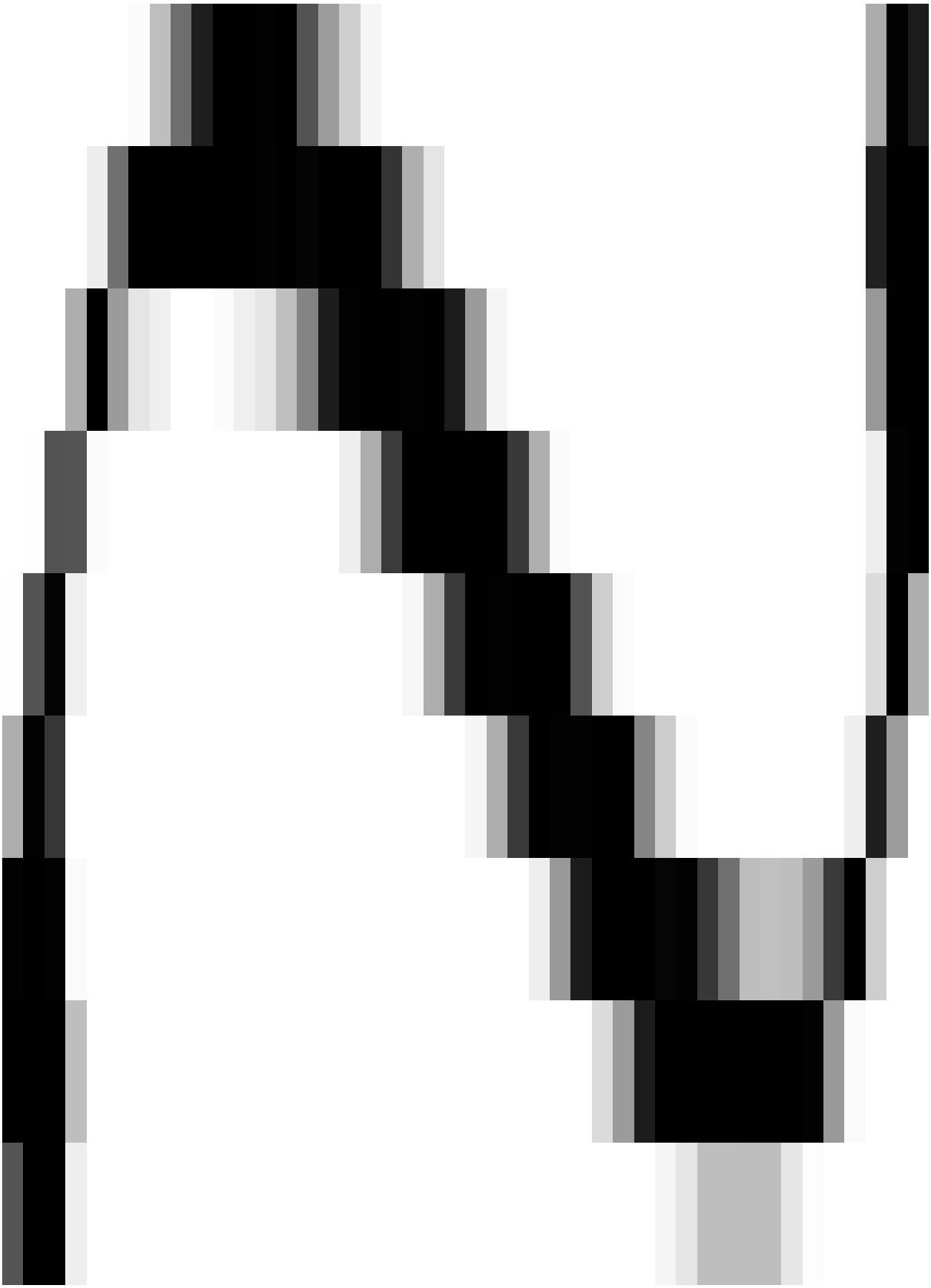
Creierele noastre nu sunt doar suprasolicitate de aceste comutări ale atenției; ele sunt copleșite și de altceva, așa cum urma să aflu. Adam Gazzaley, profesor de neurologie, fiziologie și psihiatrie la Universitatea din California, m-a ajutat să înțeleg acest lucru, când am băut o cafea cu el în San Francisco. Mi-a explicat că ar trebui să ne gândim la creier ca la un bar de noapte care are la intrare un paznic. Treaba paznicului este să filtreze o bună parte dintre stimulii cu care intrăm în contact în fiecare moment — zgomotul din trafic, cuplul care se ceartă peste drum, telefonul mobil care sună în cealaltă parte a cafenelei —, pentru a ne putea gândi coerent la un singur lucru. Paznicul este esențial: această capacitate de a filtra informațiile irelevante este crucială pentru a ne putea urmări obiectivele. Agentul de pază din capul nostru este puternic și musculos: se poate lupta cu doi, patru sau poate chiar șase oameni care încearcă să dea buzna în creierul nostru în același timp. El poate face multe. Partea din creier responsabilă de acest lucru se numește cortex prefrontal.

Însă Adam crede că, în zilele noastre, acest agent de pază este asaltat într-un mod fără precedent. Pe lângă alternarea sarcinilor, care are loc mai des ca niciodată, creierele noastre sunt forțate să filtreze informațiile într-un ritm mult mai alert decât au făcut-o vreodată. Gândiți-vă la o chestie atât de simplă cum este zgomotul. Există ample dovezi științifice că, dacă stai într-o cameră zgomotoasă, capacitatea ta de concentrare se diminuează și muncești mai prost. De exemplu, copiii care învață în clase zgomotoase[34] sunt mult mai puțin atenți decât cei din clasele mai liniștite. Cu toate acestea, mulți dintre noi suntem înconjurați de surse mari de zgomot, lucrând în spații deschise, dormind în orașe aglomerate și tastând în poală, în cafenele înghesuite, cum era și cea în care ne întâlnirăm noi. Creșterea poluării fonice este doar un exemplu — trăim înconjurați de distrageri perturbatoare care cer atenția noastră și a celorlalți. Rezultatul este că „paznicul“ trebuie să muncească mai mult ca să ne protejeze de distrageri, spune Adam. Și este extenuat.

Motiv pentru care multe informații nedorite dau din coate și trec pe lângă el, ajungând în mintea noastră și interferând cu fluxul gândurilor noastre.

Prin urmare, deseori „paznicul“ nu mai poate filtra stimulii așa cum o făcea pe vremuri. El este copleșit, iar clubul de noapte se umple de nesimțiți care strică atmosfera. „Avem niște limitări fundamentale“, adaugă Adam. „Putem să le ignorăm și să ne prefacem că suntem capabili să facem tot ce ne dorim sau

putem să ținem cont de ele și să ne trăim viețile într-un mod mai bun.“



În primele două săptămâni cât am stat în Provincetown, am simțit că în sfârșit am reușit să ies din ritmul acela nebun. Plecasem să trăiesc într-o lume monotasking, în care nu mai simțeam presiunea mentală de a tot alterna sarcinile și de a filtra cantități enorme de stimuli. Așa o să fie vara mea, mi-am spus. O oază de calm. Un exemplu de cum putem trăi diferit. Mâncam brioșe și râdeam cu străinii. Mă simțeam ușor și liber.

Apoi s-a întâmplat un lucru la care nu mă aşteptam. În a paisprezecea zi, m-am trezit și mi-am întins imediat mâna spre noptieră ca să-mi iau iPhone-ul, așa cum făcusem în fiecare dimineață de când ajunsesem. Am găsit doar telefonul meu de toată jena, pe care nu era niciun mesaj, ci doar opțiunea de a anunța cel mai apropiat spital în cazul în care cădeam. Auzeam valurile oceanului la distanță. M-am întors și am văzut teancul de cărți pe care tânjisem să le citesc — erau acolo, mă așteptau. Și am avut o senzație intensă, ceva ce nu puteam identifica exact, iar din acel moment a început cea mai proastă săptămână pe care am trăit-o în ani de zile.

Capitolul 2

A doua cauză: Paralizia stărilor noastre de flux

În prima zi a căderii mele psihice, m-am plimbat pe plajă şi am văzut acelaşi lucru care mă irita încă de când fusesem în Memphis. Aproape toată lumea se holba la ecrane. Oamenii păreau să folosească Provincetownul doar ca fundal pentru selfie-uri, rareori privind în jur, spre ocean sau spre alţi oameni. Doar că, de data asta, impulsul n-a mai fost să urlu: „Vă pierdeţi vremea, lăsaţi dracului telefoanele jos“, ci să strig: „Dă-mi mie telefonul ăla. E al meu!“

De fiecare dată când îmi deschideam iPod-ul ca să ascult o carte audio sau nişte muzică, trebuia să pornesc şi căştile cu protecţie fonică, în care auzeam: „Se caută iPhone-ul lui Johann. Se caută iPhone-ul lui Johann“. Bluetooth-ul încerca să se conecteze, dar nu reuşea, aşa că spunea trist: „Conexiunea nu a putut fi realizată“. Aşa mă simţeam pe atunci. Eseista franceză Simone de Beauvoir a spus că, atunci când a devenit atee, a simţit că lumea a amuţit. Când mi-a fost luat telefonul, am simţit că o bună parte din lumea mea a dispărut. La finalul primei săptămâni, absenţa telefonului m-a umplut de furie şi panică. Îmi voiam telefonul. Îmi voiam e-mailul. Şi le voiam pe amândouă în acelaşi timp. De fiecare dată când plecam de acasă, duceam instinctiv mâna la buzunar, verificând dacă telefonul este acolo şi de fiecare dată mă cutremuram când îmi dădeam seama că lipseşte. Era ca şi cum îmi pierdusem o parte din corp. M-am întors la stiva de cărţi, gândindu-mă absent cum, în adolescenţă şi pe la 20 de ani, îmi petreceam zile întregi în pat, nefăcând nimic altceva decât să citesc cu nesaţ. În Provincetown însă până în acel moment citisem pe fugă, într-un mod hiperactiv — scanând scrierile lui Charles Dickens la fel cum scanezi un blog în căutarea informaţiilor esenţiale. Citeam maniacal şi selectiv. OK, am înţeles, este orfan: şi ce vrei să zici cu asta? Puteam să înţeleg că este o prostie ce fac, dar nu mă puteam opri. Nu puteam să-mi liniştesc mintea în acelaşi mod în care yoga îmi liniştea corpul.

Într-un moment critic, am scos telefonul ridicol de mare, care era bun doar pentru urgenţele medicale, şi am început să apăs cu putere pe butoanele lui imense. Mă holbam neputincios la el. Mi-am amintit atunci de un documentar pe care îl văzusem când eram copil, despre viaţa în sălbăticie, în care era prezentat un pinguin al cărui pui murise. A continuat să-l înghiontească cu ciocul ore întregi, sperând că va reveni la viaţă. Dar, oricât de mult l-am butonat, Jitterbug-

ul meu butucănos nu a putut accesa internetul.

Peste tot în jurul meu, vedeam lucruri care îmi reaminteau motivele pentru care renunţasem la telefon. Stăteam în cafeneaua Heaven, un local mic şi încântător din capătul de vest al Provincetownului, şi mâncam nişte ouă poşate. Lângă mine erau doi bărbaţi, în jur de 25 de ani, probabil. Am ascultat cu nerușinare conversaţia lor, în timp ce mă prefăceam că citesc David Copperfield. Era clar că se cunoscuseră pe o aplicaţie şi că acum se vedeau pentru prima dată faţă în faţă. Ceva din discuţia lor îmi părea ciudat şi, la început, nu mi-am putut da seama ce anume. Ulterior am realizat că, de fapt, nu aveau nicio conversaţie. Ce se întâmpla era că primul, care era blond, a vorbit despre el timp de cam zece minute. Apoi celălalt, care era brunet, a vorbit despre el alte zece minute. Şi alternau în felul acesta, întrerupându-se reciproc. Am stat lângă ei două ore şi, în niciun moment, niciunul dintre ei nu a pus vreo întrebare celuilalt. La un moment dat, cel brunet a menţionat că fratele lui murise cu o lună în urmă. Cel blond n-a spus nici măcar din curtoazie „Îmi pare rău!“, ci a continuat să vorbească despre sine. Mi-am dat seama că, dacă s-ar fi întâlnit doar ca să-şi citească, pe rând, postările de pe Facebook, n-ar fi fost absolut nicio diferenţă.

Simţeam că oriunde mă duceam, eram înconjurat de oameni care emiteau informaţii, dar nu receptau nimic. Mi-a trecut prin minte că narcisismul este o formă de alterare a atenţiei — atenţia fiindu-ţi concentrată doar pe propria persoană şi pe propriul ego. Şi nu spun asta cu vreun aer de superioritate. Mi-e ruşine să recunosc faptul că mi-am dat seama, în săptămâna aceea, ce-mi lipsea cel mai mult în ceea ce priveşte navigarea pe internet. În viaţa mea obişnuită, în fiecare zi — uneori chiar de mai multe ori pe zi — intram pe Twitter şi Instagram ca să verific câţi urmăritori am. Nu mă uitam la postări, la ştiri, la ce era viral, ci doar la statisticile mele. Dacă cifrele creşteau, eram fericit — ca un avar obsedat de bani care verifică valoarea acţiunilor sale şi află că este un pic mai bogat decât ieri. Era ca şi cum îmi spuneam: „Vezi? Te urmăresc mai mulţi oameni. Contezi“. Nu-mi lipsea conţinutul comentariilor lor, ci îmi era dor de cifrele brute şi de senzaţia dată de faptul că ele creşteau.

Am descoperit că începusem să intru în panică din motive complet iraţionale. Mă tot întrebam cum o să fac atunci când voi pleca din Provincetown şi voi lua feribotul înapoi spre Boston, ca să ajung la casa prietenilor mei pentru a-mi recupera telefonul şi laptopul. Dacă nu vor fi taxiuri în port? Mă voi simţi abandonat? N-o să ajung niciodată la telefonul meu? Trăisem în preajma multor dependenţi de-a lungul vieţii, aşa că ştim bine ce simt — tânjirea dependentului

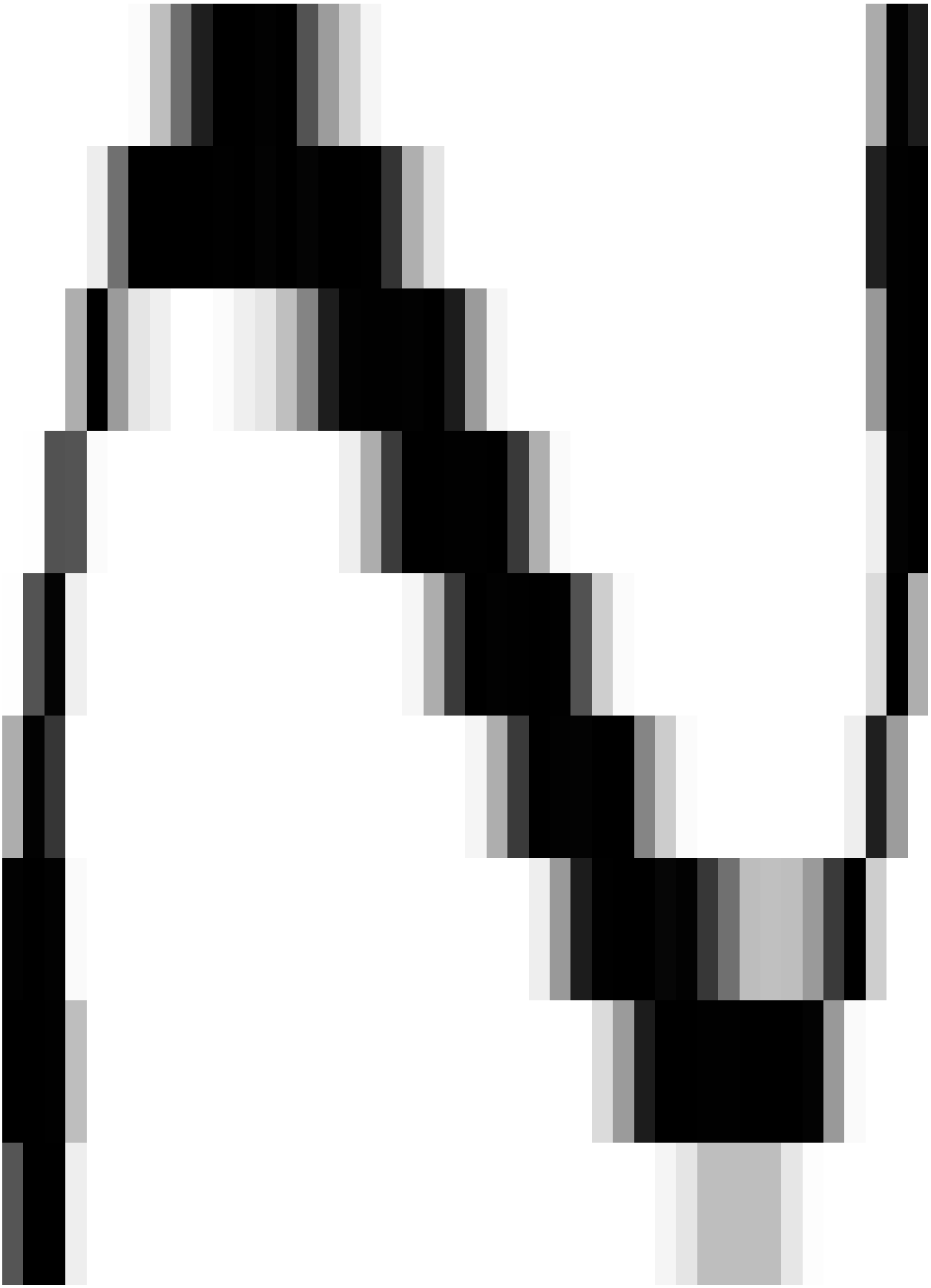
după obiectul care îi amorțește sâcâitoarea senzație de vid interior.

Într-o zi m-am așezat pe plajă, folosind alge uscate pe post de pernă, încercând să citesc, și am început să-mi reproșez enervat că nu sunt în stare să mă relaxez, că nu mă pot concentra, că n-am început să scriu romanul pe care îl planificasem de atâta timp. „Ești aici, în paradis, ai renunțat la telefon, acum concentrează-te“, îmi spuneam. „La dracu’, concentrează-te!“ Mi-am amintit de acest moment un an mai târziu, când îi luam un interviu profesoarei Gloria Mark, care și-a dedicat ani de zile studiului științific al mecanismului întreruperilor de la nivelul atenției. Ea mi-a explicat că, dacă ai petrecut suficient de mult timp fiind frecvent întrerupt în viața de zi cu zi, vei începe să te întrerupi singur, chiar și atunci când te eliberezi de toate distragerile exterioare. Așa făceam și eu: mă uitam încontinuu la tot felul de lucruri și îmi imaginam cum le-aș descrie într-un tweet, apoi îmi imaginam ce ar răspunde oamenii la postarea aceea.

Mi-am dat seama că, de mai bine de douăzeci de ani deja, trimiteam și primeam semnale de la grupuri mari de oameni, pe tot parcursul zilei. Mesaje-text, mesaje pe Facebook, apeluri telefonice — toate erau mici căi prin care lumea părea să spună: „Te văd. Te aud. Avem nevoie de tine. Semnalizează înapoi. Semnalizează mai mult“. Acum toate aceste semnale dispăruseră și părea că lumea spunea: „Tu nu mai contezi“. Absența acestor semnale insistente părea să sugereze o lipsă de sens. Începeam conversații cu oameni care erau, în general, prietenoși — pe plajă, în librării, în cafenele —, dar conversațiile păreau să fie mai puțin intense în comparație cu cele online, pe care le pierdusem. Niciun străin nu avea să te bombardeze cu inimioare și să-ți spună ce grozav ești. De ani de zile, aceste semnale subtile și obstinate de pe internet dădeau sens vieții mele. Acum dispăruseră și puteam vedea cât de derizorii și lipsite de substanță erau. Dar, cu toate astea, tot îmi lipseau.

Acum eram pus în fața unei alegeri și mi-am spus: „Lăsând în urmă acea lume, ai creat un vid. Dacă vrei să rămâi departe de ea, trebuie să umpli golul ăsta cu ceva“. Abia în a treia săptămână — după ce m-am simțit mizerabil — am găsit o variantă de a face asta. Am descoperit o cale de a ieși din starea de panică, întorcându-mă la cercetările unui om remarcabil care, în anii 1960, a deschis un domeniu complet nou în psihologie și a cărui muncă științifică am studiat-o de-a lungul anilor. El a făcut următoarea descoperire: a găsit o metodă prin care oamenii să-și acceseze puterea de concentrare, astfel încât să poată rămâne atenți pentru perioade lungi, fără să simtă că fac un efort prea mare.

Pentru a înțelege cum funcționează, cred că este important să știți, în primul rând, cum a ajuns să facă această descoperire. Multe informații despre această poveste le-am obținut chiar de la el, când am fost să-l vizitez în Claremont, California. Povestea începe cu el, pe vremea când era doar un băiat de 8 ani, fugind singur din fața bombelor naziste, în apogeul celui de-al Doilea Război Mondial, într-un oraș de pe coasta Italiei.



Mihaly a trebuit să fugă, dar n-avea nici cea mai vagă idee unde să se ducă. Sirena antiaeriană scotea un familiar sunet asurzitor, avertizându-i pe locuitorii orașului că în curând avioanele naziste vor ajunge deasupra lor. Aceste avioane zburau din Germania către Africa și toată lumea din oraș — chiar și un copil ca Mihaly — știa că, dacă nu puteau zbura din cauza vremii, aveau un plan B, iar acesta era să lanseze bombele chiar aici, în orășelul lor. Mihaly a încercat să intre în cel mai apropiat adăpost antiaerian, dar era deja plin. „Mergi alături, la măcelărie“, și-a spus, „te vei putea ascunde acolo“. Obloanele erau trase. Câțiva adulți au reușit să găsească iute cheia și au dat buzna înăuntru cu toții.

În întuneric a devenit clar că ceva atârna din tavan. Era carne, asta atârna, s-au gândit ei. Dar au văzut că nu avea forma unui animal. Pe măsură ce ochii lor s-au obișnuit cu întunericul, și-au dat seama că erau corpurile a doi bărbați. I-au recunoscut pe cei doi măcelari, agățați de propriile cârlige pentru carne. Mihaly a fugit din nou, pătrunzând și mai mult în magazin, doar pentru a da peste corpul spânzurat al unui al treilea bărbat. Fuseseră bănuiți că ar fi fost colaboratori ai fasciștilor, așa că fuseseră uciși. Sirenele aeriene încă sunau, așa că Mihaly s-a ascuns acolo, lângă cadavre.

De ceva vreme, băiatului i se părea că lumea adulților înnebunise de tot. Mihaly Csikszentmihalyi (se pronunță cic-sent-mihaii) s-a născut în 1934, în Fiume, un oraș italian lângă granița cu Iugoslavia. Tatăl său era diplomat al guvernului ungar, așa că Mihaly a crescut pe o stradă pe care oamenii vorbeau, în mod curent, trei sau patru limbi. Făcea parte dintr-o familie cu ambiții mari, uneori chiar nebunești: unul dintre frații săi mai mari fusese primul om care a zburat vreodată cu deltaplanul din Rusia până în Austria. Dar când Mihaly avea 6 ani, a început războiul și „o lume întreagă s-a prăbușit“, după cum chiar el spune. Pentru că nu se mai putea juca afară, pe stradă, a inventat un întreg univers de jocuri în interiorul casei sale. Punea în scenă lupte elaborate cu soldăței de jucărie, care durau săptămâni întregi, planificând fiecare mișcare în acest război imaginar. Și-a petrecut multe nopți în adăposturi antiaeriene friguroase, stând îngrozit sub pături. „Nu știai niciodată ce se întâmplă cu adevărat“, își amintește el. Când diminețile se anunțau liniștite, oamenii ieșeau în ordine din adăposturi și mergeau la muncă.

Italia devenise prea periculoasă, așa că părinții l-au dus peste graniță, în Opatija, un oraș la malul mării —, dar, la scurt timp, orașul a fost asediat din toate

direcţiile. Partizanii veneau şi omorau pe oricine era suspectat că ar colabora cu invadatorii, în timp ce naziştii bombardau din aer. „Atunci, niciunde nu mai erai în siguranţă“, mi-a povestit Mihaly. „Nicăieri nu reuşisem să găsesc o lume stabilă în care [să pot] să trăiesc.“ Când războiul s-a terminat, Europa era o ruină, iar familia sa pierduse totul. Au fost informaţi că unul dintre fraţii săi murise în luptă, iar celălalt, Moritz, fusese dus de Stalin în lagărele de concentrare din Siberia. „Până la vârsta de 10 ani[35], mă convinsesem că adulţii nu ştiu cum să trăiască o viaţă bună“, îşi aminteşte el.

După război, a ajuns împreună cu părinţii săi într-o tabără de refugiaţi, mizerabilă şi lipsită de speranţă. Într-o zi, printre ruinele acestei vieţi, lui Mihaly i s-a spus că va face parte dintr-o echipă de cercetaşi, împreună cu alţi băieţi din tabără, şi astfel a început să meargă cu ei în pustietate. A descoperit că se simte mult mai însufleţit când face ceva dificil, cum ar fi urcarea unei pante abrupte sau găsirea drumului printr-o râpă. Crede că această experienţă l-a salvat.

Când avea 13 ani, a abandonat şcoala, pentru că nu vedea cum ar putea să-l ajute toată această înţelepciune a adulţilor, în condiţiile în care ea dusese întreaga civilizaţie a Europei pe marginea prăpastiei. S-a decis să se mute la Roma şi a început să lucreze ca traducător în acel oraş distrus şi pe jumătate înfometat. Voia să se întoarcă în munţi, aşa că a economisit o perioadă lungă pentru a pleca în Elveţia. La 15 ani era în sfârşit pregătit să ia trenul spre Zürich şi, în timp ce aştepta transportul către Alpi, a văzut un anunţ despre o prelegere de psihologie. Lectorul era Carl Gustav Jung, un celebru psihanalist elveţian, şi, cu toate că Mihaly nu era atras de ideile lui Jung, îl încânta ideea de a înţelege, într-o manieră ştiinţifică, cum funcţionează mintea omenească. A decis să devină psiholog, dar a aflat curând că nu există facultăţi de psihologie în Europa. A descoperit însă că există o ţară în care se poate studia psihologia — era o ţară pe care o văzuse doar în filme: Statele Unite.

Într-un final, după ani buni de economisit, a ajuns acolo, dar a avut o surpriză neplăcută. Psihologia americană era dominată de o singură idee, ilustrată perfect de un celebru cercetător. B.F. Skinner, profesor la Harvard, a devenit o celebritate a lumii intelectuale atunci când a descoperit ceva ciudat: dacă alegi un animal care pare că poate decide singur către ce să-şi îndrepte atenţia — cum ar fi un porumbel, un şobolan sau un porc —, vei observa că poţi să-l determini să îşi îndrepte atenţia către ceva ce tu decizi. Controlându-i atenţia, la fel de precis ca unui robot, îl determini să se supună comenzilor tale. Iată un exemplu despre cum a făcut Skinner acest lucru, pe care îl puteţi încerca şi voi. Luaţi un

porumbel, puneți-l într-o cușcă și lăsați-l până îi este foame[36]. Apoi introduceți un dispozitiv de hrană pentru păsări, care dă drumul la semințe atunci când apăsați pe un buton. Porumbeii se mișcă mult, așa că așteptați până când porumbelul face o mișcare aleatorie, pe care ați ales-o în prealabil (de exemplu, să ridice capul sau să întindă aripa stângă), și, exact în momentul acela, dați drumul la niște grăunțe. Apoi așteptați să facă aceeași mișcare din nou și mai eliberați niște grăunțe.

Dacă faceți acest lucru de câteva ori, porumbelul va învăța că, dacă vrea semințe, trebuie să facă gestul pe care voi l-ați ales și o să înceapă să-l facă foarte des. Dacă îl manipulați corect, atenția sa o să fie dominată de ticul pentru care voi ați ales să-l răsplătiți. O să ajungă să-și întindă capul sau să-și miște aripa stângă în mod obsesiv. Când Skinner a descoperit asta, s-a întrebat cât de departe poate merge această condiționare. Cât de în detaliu poți programa un animal folosind aceste recompense? Și a aflat că poate merge foarte departe. Poți învăța un porumbel să joace ping-pong. Poți învăța un iepure să adune monede și să le pună într-o pușculiță. Poți învăța un porc să dea cu aspiratorul. Multe animale își vor concentra atenția pe sarcini complexe — deși complet lipsite de sens pentru ele — dacă le răsplătești corespunzător.

Skinner a fost convins că acest principiu explică, aproape în întregime, comportamentul uman. Crezi că ești liber, că faci alegeri și că ai o minte complexă care selectează pe ce anume să se concentreze, dar toate astea sunt mituri. Tu și capacitatea ta de concentrare sunteți doar suma tuturor condiționărilor pe care le-ai experimentat de-a lungul vieții. El credea că oamenii nu posedă ceea ce ei numesc „minte“ sau, oricum, nu în sensul în care tu ești o persoană cu liber-arbitru, care face propriile alegeri. Poți fi reprogramat în orice fel și-ar dori un designer inteligent. Mulți ani mai târziu, designerii de la Instagram s-au întrebat: dacă ne răsplătim utilizatorii atunci când își fac selfie-uri — dacă le dăm inimioare și like-uri —, vor începe, oare, să facă asta obsesiv, la fel ca porumbelul care-și ridică aripa stângă pentru a primi semințe? Au preluat tehnicile de bază ale lui Skinner și le-au aplicat pe miliarde de oameni.

Mihaly a înțeles că aceste idei stăteau la baza psihologiei americane și, de asemenea, influențau puternic societatea americană. Skinner era o celebritate, fiind promovat pe prima pagină a revistei Times. Era atât de faimos încât, până în 1981, 82% din publicul american cu studii superioare știa cine este.

Mihaly a considerat că aceasta este o viziune dezolantă și extrem de limitată

asupra psihologiei umane. În mod clar dădea nişte rezultate, dar, după părerea lui, pierdea din vedere o bună parte din esenţa umană. Astfel Mihaly a decis că vrea să cerceteze aspectele psihologiei umane care sunt pozitive, susţin dezvoltarea şi generează mai mult decât nişte răspunsuri mecanice şi goale de conţinut. Nu erau însă prea mulţi psihologi americani care să gândească astfel. Pentru început, a decis să studieze ceva ce-i părea a fi una dintre cele mai mari realizări ale omenirii: arta. Văzuse cum arăta distrugerea; acum era timpul să studieze creaţia. Aşadar, în Chicago, a reuşit să convingă un grup de pictori să-l lase să le urmărească procesul de creaţie pe parcursul mai multor luni, pentru a putea înţelege procesele psihice care stăteau la baza neobişnuitei lor concentrări asupra unui domeniu căreia aleseseră să-şi dedice viaţa. I-a urmărit pe artişti, unul după altul, cum se concentrau pe câte o singură imagine şi se ocupau de ea cu mare grijă.

Mihaly a fost surprins de un lucru, în mod special: pentru artiştii în plin proces de creaţie, timpul părea că se contractă. Păreau a fi aproape într-o transă hipnotică. Era o formă profundă de concentrare, pe care o întâlneşti foarte rar în alte contexte.

Apoi a observat ceva surprinzător. După ce au investit tot acest timp în realizarea picturilor, atunci când le-au terminat[37], artiştii nu s-au lăudat cu realizările lor şi nu au căutat niciun fel de recunoaştere. Aproape toţi au pus tablourile deoparte şi s-au apucat de alte lucrări. Dacă Skinner avea dreptate — că oamenii fac lucruri doar pentru a primi recompense şi pentru a evita pedepsele —, treaba asta nu avea niciun sens. Ai făcut toată această muncă; acum recompensa e chiar în faţa ta şi te poţi bucura de ea. Dar oamenii creativi, în marea lor majoritate, nu păreau interesaţi de răsplată; nici măcar banii nu îi interesau pe mulţi dintre ei. Mihaly a declarat într-un interviu că „atunci când artiştii îşi terminau lucrarea, acel obiect nu mai prezenta importanţă pentru ei“.

A vrut să înţeleagă ce îi motivează de fapt. Cum este posibil să rămână concentraţi atât de mult timp asupra unui singur lucru? Lui Mihaly îi era clar că „ceea ce era atât de fascinant în pictură“ era ceva legat de „procesul artistic în sine“[38]. Dar ce anume? Pentru a înţelege mai bine, Mihaly a început să-i studieze pe adulţii care se implică şi în alte tipuri de activităţi: oamenii care înotau pe distanţe lungi, alpiniştii sau jucătorii de şah. Iniţial i-a luat în considerare doar pe amatori. Deseori aceştia făceau lucruri inconfortabile fizic, obositoare sau chiar periculoase, fără nicio recompensă evidentă şi totuşi erau încântaţi de ceea ce făceau. A vorbit cu ei despre cum se simt când fac acele activităţi care le

captează atenția atât de mult și a observat că, în ciuda faptului că aceste activități erau extrem de diferite, felul în care oamenii se simțeau era izbitor de asemănător. Un cuvânt continua să apară din nou și din nou în mărturisirile lor. Mulți dintre ei spuneau ceva de genul: „Eram ca purtat de un curent, de un flux“[39].

Un alpinist i-a povestit la un moment dat: „Mistica escaladei este escalada; ajungi în vârful stâncii bucuros că s-a terminat, dar de fapt ai vrea să nu se termine niciodată. Justificarea alpinismului este alpinismul, așa cum justificarea poeziei este scrisul. Nu cucerești nimic în afara ta... Așa cum scrisul justifică poezia, la fel este și cățărarea: recunoști că plutești dus de val. Scopul plutirii este să continui să plutești, nu să cauți un vârf sau o utopie. Ascensiunea este o plutire; urci pentru a menține fluxul plutirii“. [40]

Mihaly a început să se întrebe dacă nu cumva acești oameni descriu un instinct uman fundamental care n-a fost niciodată studiat de cercetători. L-a numit „stare de flux“ — acea stare în care ești atât de absorbit de ceea ce faci, încât te pierzi în ea, pierzi noțiunea timpului și te cufunzi în experiența respectivă. Este cea mai profundă formă de atenție și concentrare pe care o cunoaștem. Când a început să le explice oamenilor ce este starea de flux și i-a întrebat dacă au experimentat vreodată ceva similar, 85% dintre ei au recunoscut-o și și-au amintit de cel puțin o situație în care s-au simțit așa — adesea spuneau că acelea au fost cele mai intense momente din viețile lor. Nu avea nicio importanță dacă ajunseseră în acea stare operând pe creier, cântând la chitară sau făcând covrigi — ei descriau cu uimire stările de flux. Și-a adus aminte, el însuși, de vremea când era doar un copil, pe podeaua unui oraș distrus de război, organizând lupte elaborate cu soldăței de jucărie; apoi a rememorat cum era la vârsta de 13 ani, când explora dealurile și munții din jurul taberei de refugiați.

El era pe cale să descopere că, dacă oamenii fac o introspecție suficient de profundă, vor putea ajunge la o rezervă valoroasă de atenție în lăuntrul lor — un val înalt de atenție care va curge și îi va purta prin sarcini dificile într-un mod care să nu fie dureros, ci chiar plăcut. Așadar, întrebarea din mintea oricui este: unde săpăm pentru a descoperi acest tip de energie? Cum putem aduce la suprafață această stare de flux? La început, oamenii au crezut că pot atinge această stare prin relaxare — îți imaginezi că ești pe marginea unei piscine în Vegas, sorbind dintr-un cocktail. Dar, studiind aceste aspecte, a descoperit că, de fapt, relaxarea conduce doar rareori la o stare de flux. Trebuie să ajungi acolo printr-o altă metodă.

Studiile lui Mihaly au identificat multe aspecte ale fluxului, dar mie mi s-a părut — pe măsură ce le-am citit în detaliu — că, dacă vrei să atingi această stare, tot ceea ce trebuie să ştii se reduce la trei elemente principale. Primul lucru pe care trebuie să-l faci este să îţi defineşti foarte clar un obiectiv. Vreau să pictez acest tablou; vreau să urc acest deal; vreau să-mi învăţ copilul să înoate. Trebuie să decizi să-ţi urmăreşti obiectivul, lăsând deoparte, în timpul acesta, celelalte obiective. Starea de flux poate apărea doar atunci când faci o singură activitate (monotasking) — atunci când decizi să laşi deoparte orice altceva şi să te ocupi de un singur lucru. Mihaly a descoperit că distragerile şi activităţile multiple realizate în acelaşi timp (multitasking-ul) distrug fluxul şi nimeni nu poate atinge această stare dacă încearcă să facă două sau mai multe activităţi simultan. Fluxul solicită întreaga capacitate mentală, pusă în slujba unei singure misiuni.

În al doilea rând, activitatea pe care o faci trebuie să fie importantă pentru tine. Acesta este un adevăr incontestabil în ceea ce priveşte atenţia: noi am evoluat acordând atenţie lucrurilor care au o semnificaţie pentru noi. Aşa cum mi-a spus Roy Baumeister, marele expert în studiul voinţei, pe care l-am citat în introducere: „O broască va urmări mult mai mult o muscă pe care o poate mânca decât o piatră pe care nu o poate mânca“. Pentru o broască, musca este importantă, în timp ce piatra nu este — aşa că va acorda cu uşurinţă atenţie unei muşte şi rareori unei pietre. Aceasta, spune el, „are legătură cu felul în care este proiectat creierul... El este proiectat să acorde atenţie lucrurilor care contează pentru noi“. Până la urmă, „o broască ce ar sta să privească toată ziua pietrele ar muri de foame“. În orice situaţie, va fi mult mai uşor să îţi concentrezi atenţia asupra lucrurilor care sunt importante pentru tine şi mult mai dificil să acorzi atenţie lucrurilor fără însemnătate. Atunci când te forţezi să faci ceva ce n-are o semnificaţie aparte pentru tine, atenţia îţi va zbura deseori către alte lucruri.

În al treilea rând, ar fi util să faci ceva ce este la limita abilităţilor tale, dar nu le depăşeşte complet. Dacă obiectivul ales este mult prea uşor de atins, vei intra pe pilot automat, dar dacă este mult prea greu, vei începe să te simţi anxios şi haotic şi, de asemenea, nu vei intra în starea de flux. Imaginează-ţi un alpinist care nu este extrem de experimentat sau talentat. Dacă va încerca să se caţăre pe un vechi zid de beton din spatele curţii, n-o să intre în starea de flux, pentru că provocarea este mult prea uşoară. Dacă brusc i se spune să urce pe muntele Kilimanjaro, de asemenea nu va intra în starea flux, pentru că o să se panicheze. Ceea ce are nevoie este, mai degrabă, un deal sau un munte un pic mai înalt şi mai dificil decât cel pe care a urcat ultima dată.

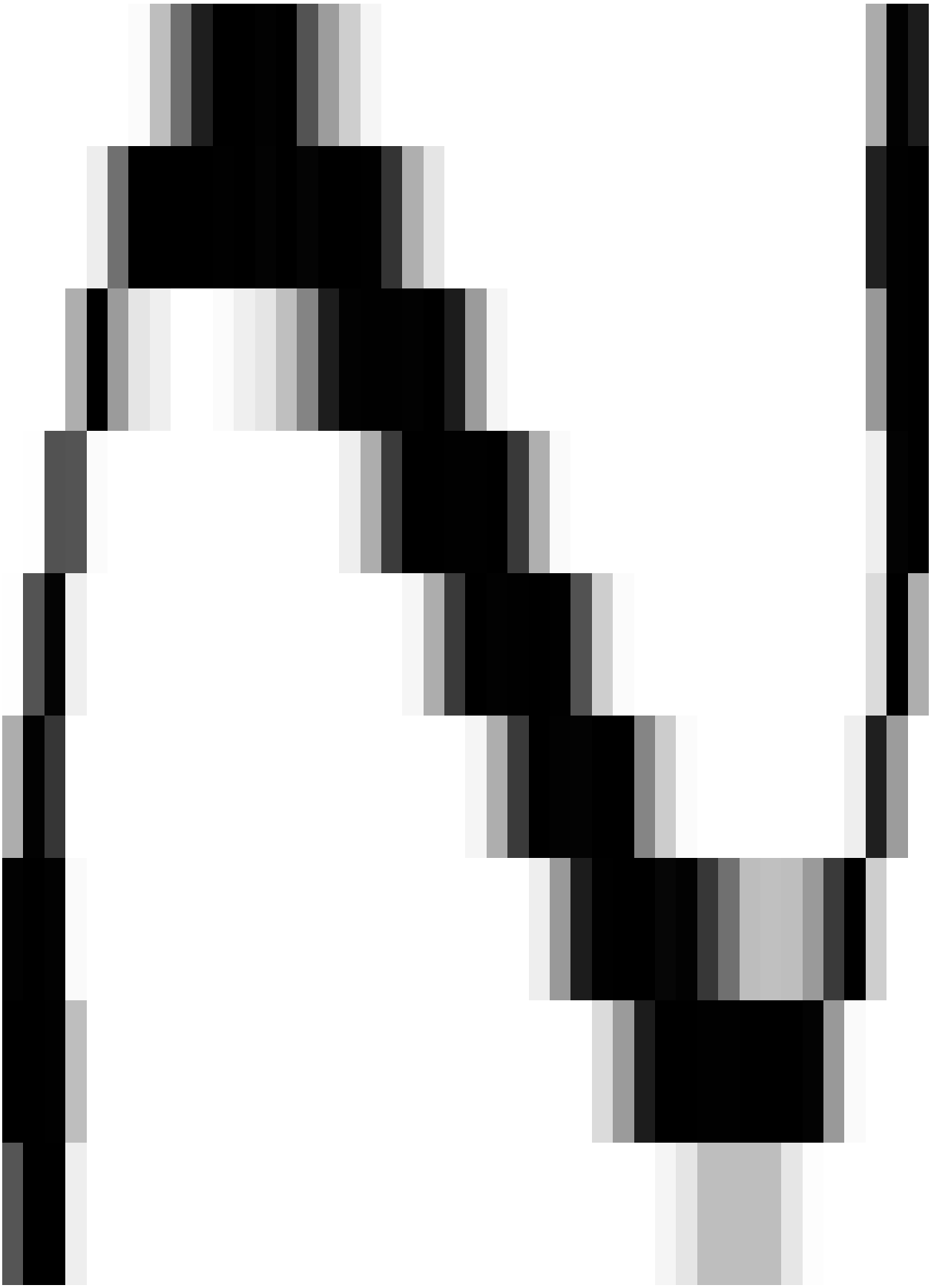
Aşadar: pentru a atinge starea de flux, este nevoie să-ţi alegi un singur obiectiv; să fii sigur că acest obiectiv este important pentru tine; şi să perseverezi până la limita abilităţilor tale. Odată ce ai îndeplinit aceste condiţii şi atingi starea de flux, o vei recunoaşte imediat, pentru că este o stare mentală aparte. Simţi cum eşti complet prezent în momentul de acum. Experimentezi o pierdere a conştiinţei de sine. În această stare este ca şi cum eul tău dispare şi devii una cu activitatea pe care o faci — este ca şi cum ai fi una cu stânca pe care te cațări.

Atunci când l-am întâlnit, Mihaly avea 87 de ani şi dedicase deja peste cinci decenii studiului stării de flux. El împreună cu oamenii de ştiinţă din întreaga lume au construit o bază de dovezi ştiinţifice, mare şi solidă, pentru a arăta că stările de flux sunt o formă reală şi profundă de atenţie umană. De asemenea, ei au demonstrat că, pe măsură ce experimentezi mai des starea de flux, cu atât mai bine te simţi[41]. Până la cercetarea sa, psihologii din Statele Unite se concentraseră fie pe lucrurile care mergeau rău — şi provocau suferinţe psihice —, fie pe viziunea lui B.F. Skinner axată pe manipulare. Mihaly a promovat „psihologia pozitivă“, respectiv ideea că ar trebui să ne concentrăm, cu precădere, asupra lucrurilor care dau sens vieţii noastre şi să găsim căi de a le potența.

Din punctul meu de vedere, acest dezacord a pus bazele unuia dintre conflictele definitorii în lumea zilelor noastre. Trăim într-o lume dominată de tehnologia construită pe viziunea lui B.F. Skinner despre cum funcţionează mintea omenească. Perspectiva lui — conform căreia fiinţele vii pot fi antrenate să aştepte cu disperare recompense arbitrare — a ajuns să domine mediul nostru. Mulţi dintre noi suntem precum acele păsări din cuşti determinate să performeze un dans bizar pentru a primi premii şi, toate acestea, în timp ce avem impresia că facem propriile alegeri. Oamenii pe care i-am văzut în Provincetown postând obsesiv selfie-uri pe Instagram au început să-mi pară ca nişte porumbei de-ai lui Skinner, cu pătrăţele pe abdomen şi sorbind din piña colada. Într-o societate în care atenţia ne este furată de toţi aceşti stimuli superficiali, perspectiva mai profundă a lui Mihaly a fost uitată: respectiv faptul că avem în noi puterea de a ne concentra pentru perioade lungi şi de a ne bucura de asta, cât şi că acest lucru ne va face mai fericiţi şi mai sănătoşi, dacă reuşim să creăm contextul potrivit în care activitatea noastră poate să curgă, să ia forma unui flux.

Odată ce am conştientizat acest fapt, am înţeles motivul pentru care, atunci când mă simţeam continuu distras, nu doar că eram iritat, ci mă simţeam şi minimalizat. Într-o anumită măsură ştim că, atunci când nu ne focalizăm cum

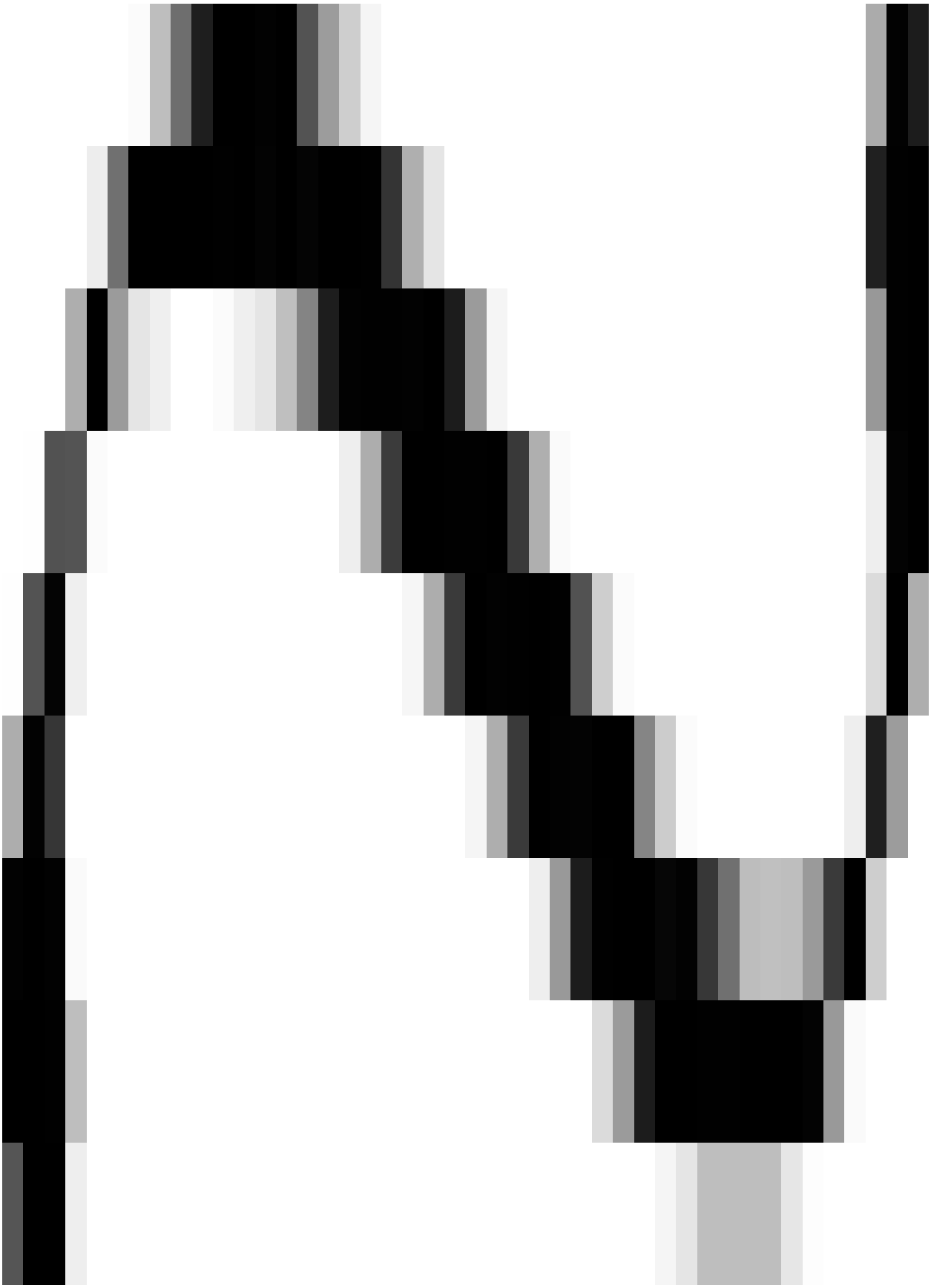
trebuie, nici nu ne folosim una dintre cele mai mari puteri. În absența fluxului, devenim doar frânturi din noi înșine, având vag în minte ideea a ceea ce am fi putut fi.



La bătrânețe, lui Mihaly i s-a întâmplat ceva ciudat. După încheierea celui de-al Doilea Război Mondial, fratele său mai mare, Moricz, fusese dus într-un lagăr de concentrare stalinist din Rusia, iar despre oamenii care dispăreau în aceste gulaguri nu se mai auzea aproape niciodată nimic, dar, după mulți ani de tăcere, în care toată lumea a bănuit că murise, Moricz a revenit. Eliberat în cele din urmă într-o Uniune Sovietică aflată într-un dezgheț politic, el s-a chinuit să-și găsească de lucru: supraviețuitorii din gulaguri erau considerați, în mod natural, suspecți. Într-un final, a găsit un post de fochist la căile ferate, cu toate că avea o diplomă de studii superioare obținută în Elveția. Nu s-a plâns.

Când Moricz avea 80 de ani, Mihaly a mers să-l reîntâlnească în Budapesta, Ungaria. Moricz își pierduse, în cele mai brutale moduri, capacitatea a de găsi starea de flux, dar Mihaly a observat că, spre bătrânețe, fratele său a fost capabil, pentru prima dată, să se ocupe de ceva de care fusese pasionat dintotdeauna. Era fascinat de cristale. Începuse să colecționeze aceste pietre sclipitoare şi adunase exemplare de pe fiecare continent. A mers la întâlniri cu vânzători, a participat la conferințe și a citit reviste de profil. Când Mihaly l-a vizitat, casa lui părea un muzeu plin de cristale, din tavan până la podea, cu un sistem de iluminare special montat pentru a le scoate în evidență strălucirea. Moricz i-a arătat lui Mihaly unul de dimensiunea unui pumn de copil și a spus: „Mă uitam chiar ieri la el. Era nouă dimineața când l-am pus la microscop. Era soare afară, la fel ca și azi. Am întors piatra pe toate fețele, uitându-mă la toate fisurile, la intruziuni, la cele câteva zeci de formațiuni diferite din interior şi din jur..., apoi mi-am ridicat ochii şi m-am gândit că vine probabil o furtună, pentru că se întunecase destul de tare..., după care am realizat că cerul nu era acoperit de nori, ci că soarele apusese — se făcuse șapte seara“. Mihaly s-a gândit că acel cristal era desigur superb, dar s-a întrebat — chiar zece ore?

Apoi a realizat că Moricz învățase să descifreze pietrele — să vadă de unde veneau şi ce compoziție chimică aveau. Era șansa lui de a-și folosi aptitudinile, iar asta îi declanșa starea de flux. Toată viața, Mihaly învățase cum ne pot salva stările de flux. Acum vedea acest lucru și practic, cu ajutorul fratelui înfometat din gulag, pe măsură ce se uitau amândoi la cristalul sclipitor.



Cu cât studia mai mult stările de flux, cu atât mai mult observa și un alt element extrem de important. Aceste stări sunt extrem de fragile și foarte ușor de întrerupt. Sunt multe forțe — atât în noi, cât și în mediu —, care „stau în calea fluxului“[42], a scris în cartea sa. La finalul anilor 1980, a descoperit că privitul într-un ecran[43] este una dintre activitățile care, în medie, favorizează cel mai puțin starea de flux. (A avertizat că „asaltați de o panoplie uimitoare de modalități de recreere, pe cei mai mulți dintre noi îi cuprinde plictiseala și un vag sentiment de frustrare[44]“.) Reflectând la experiența mea din Provincetown, mi-am dat seama că, deși am lăsat deoparte ecranele, tot am făcut o greșeală elementară. „Pentru a avea o viață bună nu este de ajuns să înlături lucrurile greșite“, explică Mihaly. „Avem nevoie și de un obiectiv pozitiv: altfel, ce rost ar mai avea să mergem mai departe?“[45]

În viețile noastre de zi cu zi, mulți dintre noi căutăm să scăpăm de distrageri intrând într-o stare de amorțeală — după o zi foarte încărcată, încercăm să ne relaxăm trântindu-ne în fața televizorului. Dacă te detașezi de distrageri doar prin odihnă, dacă nu le înlocuiești cu un obiectiv pozitiv pentru care să tragi din toate puterile, vei reveni mereu la acele distrageri, mai devreme sau mai târziu. Cea mai bună metodă pentru a te ține departe de distrageri este să-ți găsești fluxul.

Așadar, la finalul celei de-a treia săptămâni în Provincetown, m-am întrebat de ce m-am dus eu acolo. N-o făcusem doar ca să scap de telefon sau de „întăririle“ (cum le zicea Skinner) pe care le primeam din like-uri, postări pe Twitter sau preluări ale acestora. Mersesem acolo ca să scriu. Scrisul și cititul fuseseră mereu principalele mele surse de flux. De ceva vreme, frământam în minte ideea unui roman și mi-am spus că o să mă apuc de el într-o bună zi, când voi avea timp. „Ei bine, acum e momentul“, mi-am spus. „Caută adânc și vezi dacă iese la lumină starea de flux.“ Contextul acesta părea că se încadrează perfect în modelul definit de Mihaly pentru crearea stărilor de flux — mă forța să-mi las deoparte celelalte obiective; era ceva important pentru mine și era la limita zonei mele de confort, dar nu în afara ei, cel puțin, așa speram eu. Așa că în prima zi din ce-a de-a treia săptămână, într-o stare de agitație maximă, m-am așezat pe canapeaua din colțul casei de pe plajă. Mi-am deschis emoționat vechitura de laptop, pe care prietenul meu Imtiaz mi-l împrumutase, și am scris primul rând din roman. Apoi am scris și al doilea rând și s-au transformat într-un paragraf, iar apoi într-o pagină întreagă. A fost greu și nu pot să spun că mi-a făcut o mare

plăcere. A doua zi, însă, fiind conştient că trebuie să-mi formez nişte obiceiuri, m-am convins să o iau de la capăt. Şi am făcut asta în fiecare zi — m-am chinuit şi m-am disciplinat.

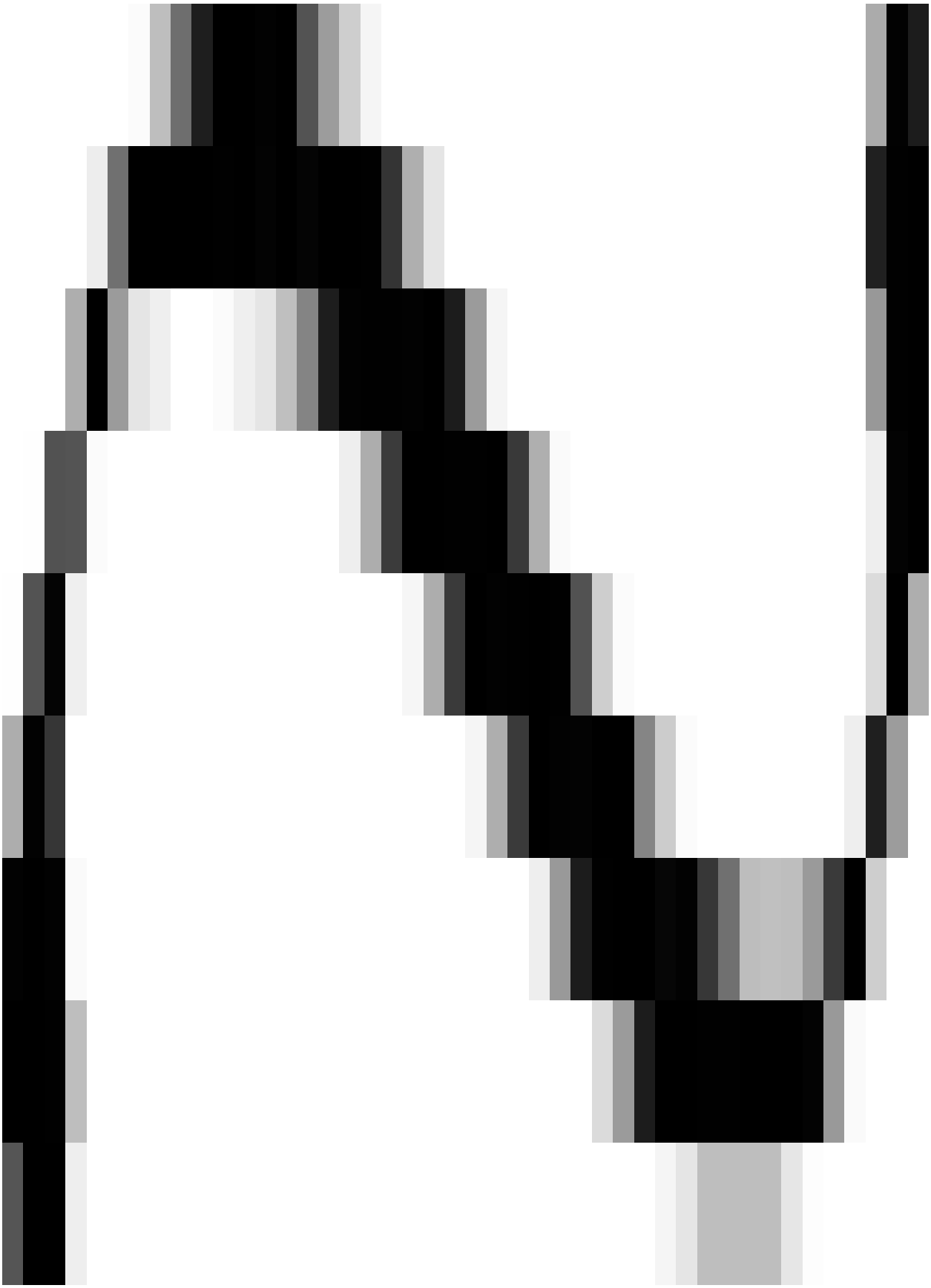
Pe la finalul celei de-a patra săptămâni, starea de flux începuse să apară. Şi a continuat să fie aşa şi în a cincea şi a şasea săptămână — curând, ajunsesem să mă grăbesc să deschid laptopul, dornic să scriu. Tot ceea ce a descris Mihaly era acolo: dispariţia eului, pierderea noţiunii timpului, sentimentul că eram implicat în ceva mult mai important decât făcusem vreodată. Fluxul mă ajuta să fac faţă blocajelor sau frustrărilor. Îmi deblocasem capacitatea de concentrare.

Am observat că, într-o zi în care am experimentat starea de flux de la primele ore, tot restul zilei m-am simţit relaxat, deschis şi dornic să fiu activ: să mă plimb pe plajă, să stau de vorbă cu oamenii sau să citesc o carte, fără să mă simt încordat, iritat sau disperat după telefon. Era ca şi cum fluxul îmi relaxa corpul şi îmi deschidea mintea, poate pentru că ştiam că făcusem tot ce ţinea de mine. Simţeam că intru în alt ritm. Atunci am realizat că, pentru a ne recăpăta atenţia, nu este de ajuns doar să renunţăm la distrageri. Acest lucru ar crea doar un vid. Trebuie, deci, să ne dezbărăm de distrageri şi, totodată, să le înlocuim cu surse generatoare de flux.

După trei luni în Provincetown, scrisesem 92 000 de cuvinte din roman. Poate că erau groaznice, dar, într-un fel, nu-mi păsa. Motivul mi-a devenit clar într-o zi, cu puţin timp înainte de a pleca din Provincetown, când mi-am aşezat şezlongul pe malul oceanului, astfel încât apa să-mi atingă picioarele, şi am terminat al treilea volum din Război şi pace. Când am încheiat ultima pagină, mi-am dat seama că stătusem acolo aproape toată ziua. Citisem în ritmul ăsta, zi de zi, timp de săptămâni întregi. Şi atunci m-am gândit brusc: „Şi-a revenit! Creierul meu şi-a revenit!“ Mă temeam că îmi fusese afectat creierul şi că acest experiment ar putea să dezvăluie că eram doar o masă amorfă într-o stare de degenerare ireversibilă. Dar acum vedeam că vindecarea este posibilă. Am plâns uşurat.

Mi-am spus: „Nu vreau să mă mai întorc niciodată la e-mailuri. Nu vreau să mă mai întorc niciodată la telefonul meu. Ce pierdere de vreme! Ce viaţă irosită!“ Am simţit acest lucru mai puternic decât simţisem orice altceva vreodată. Pare ciudat să descrii ceva atât de imaterial, precum internetul, ca fiind copleşitor, dar aşa mi s-a părut în acel moment — ca şi cum purtasem o mare greutate în spate şi mă debarasasem de ea.

Dar imediat după aceea m-am simțit inconfortabil și vinovat pentru că aveam aceste gânduri. M-am întrebat cum o să sune toate acestea când le voi povesti oamenilor de acasă. N-o să li se pară chiar o eliberare, ci, mai degrabă, o batjocură. Da, am reușit să evadez și să găsesc starea de flux într-un mod miraculos, dar situația mea din Provincetown era atât de diferită de felul în care trăiau oamenii de acasă — era de fapt nefiresc de privilegiată —, încât, o vreme, m-am întrebat dacă ar fi fost bine să le împărtășesc aceste lucruri. Mi-am dat seama că experiența aceasta ar fi valoroasă doar dacă am găsi cu toții metode prin care să integrăm astfel de practici în viața noastră de zi cu zi. Mai târziu, în cu totul alt loc, am învățat cum putem face acest lucru.



Când mi-am luat la revedere de la Mihaly, era clar că nu se simte bine. Avea ochii obosiți și mi-a spus că fusese bolnav în ultima vreme. La un moment dat, în timp ce vorbeam, s-a oprit să privească un mic șir de furnici ce începuse să se adune pe biroul său. Avea cu mult peste 80 de ani și părea că se apropie de finalul vieții. Dar privirea i s-a luminat în momentul în care mi-a spus: „Acum, că mă gândesc, cele mai frumoase experiențe de viață le-am avut când m-am cățărat pe munți..., când m-am cățărat și când am făcut ceva cu adevărat dificil și periculos, dar în limitele puterilor mele“. Când te apropii de moarte, m-am gândit, nu te mai gândești la întăriri — like-urile și distribuirile de pe Twitter —, ci te gândești la momentele de flux.

În acea clipă, am simțit că fiecare dintre noi are acum de ales între două forțe puternice: fragmentarea sau fluxul. Fragmentarea te face mai mic, mai superficial, mai furios. Fluxul te face mai mare, mai profund, mai calm. Dacă fragmentarea ne contractă, fluxul ne dilată. Și atunci m-am întrebat: „Vrei să fii unul dintre porumbeii lui Skinner, atrofiindu-ți atenția într-un dans pentru recompense brute, sau vrei să fii unul dintre pictorii lui Mihaly, capabil să te concentrezi, pentru că ai găsit ceva ce contează cu adevărat?“

Capitolul 3

A treia cauză: Creșterea epuizării fizice și mentale

Primul lucru pe care l-am auzit când am deschis ochii era sunetul valurilor care se spărgeau undeva departe. Apoi am simțit soarele inundându-mi patul și scăldându-mă în lumină. În fiecare dimineață în Provincetown, când se întâmpla asta, avem o senzație ciudată în corp. Mi-a luat mai mult de o lună ca să-mi dau seama ce e.

Încă din perioada pubertății, m-am gândit la somn ca la ceva cu care mă luptam, și atunci când trebuia să adorm, dar și la trezire. Mă duceam la culcare între 1 și 3 dimineața și imediat adunam pernele pentru a-mi susține umerii cocoșați. Apoi încercam să-mi opresc mintea din zbârnâit, în timp ce treceam în revistă toate lucrurile care se întâmplaseră în acea zi, toate cele pe care urma să le fac când mă trezeam sau toate întâmplările din lume pentru care ar fi trebuit să-mi fac griji. Ca să opresc această furtună interioară, deseori mă uitam pe laptop la o emisiune TV suficient de zgomotoasă. Uneori mă adormea, dar de cele mai multe ori declanșa un nou val de energie anxioasă și, timp de câteva ore, mă apucam să trimit e-mailuri sau să fac cercetări de documentare. În cele mai multe nopți, sfârșeam prin a lua câteva comprimate de melatonină și, într-un final, adormeam leșinat.

Odată, când am fost în Zimbabwe, am vorbit cu niște soldați americani care — ca parte a meseriei lor — trebuiau să anestezieze rinoceri pentru a le administra tratament medical. Mi-au explicat că făceau asta înțepându-i cu un tranchilizant foarte puternic. În timp ce-mi descriau cum se clătinau panicați rinocerii și apoi cădeau la pământ, m-am gândit că seamănă mult cu rutina mea de somn. După prăbușirea chimică, eram trezit, șase sau șapte ore mai târziu, de o armată de alarme asurzitoare. Prima, o alarmă radio ce pornea BBC World Service, mă bombarda cu ororile din știrile zilei; zece minute mai târziu, telefonul pornea o alarmă puternică, iar după alte zece minute, urla alarma unui alt ceas. Când, după toate trei, îmi pierea și mie cheful de a adormi la loc, săream în picioare și îmi administram imediat o doză de cofeină ce ar fi fost suficientă pentru a ucide o mică cireadă de vite. Permanent trăiam la limita epuizării.

În Provincetown, când se lăsa seara, mă întorceam în micul meu apartament, descoperind că nu mai era niciun zgomot care să mă trezească și nicio poartă de

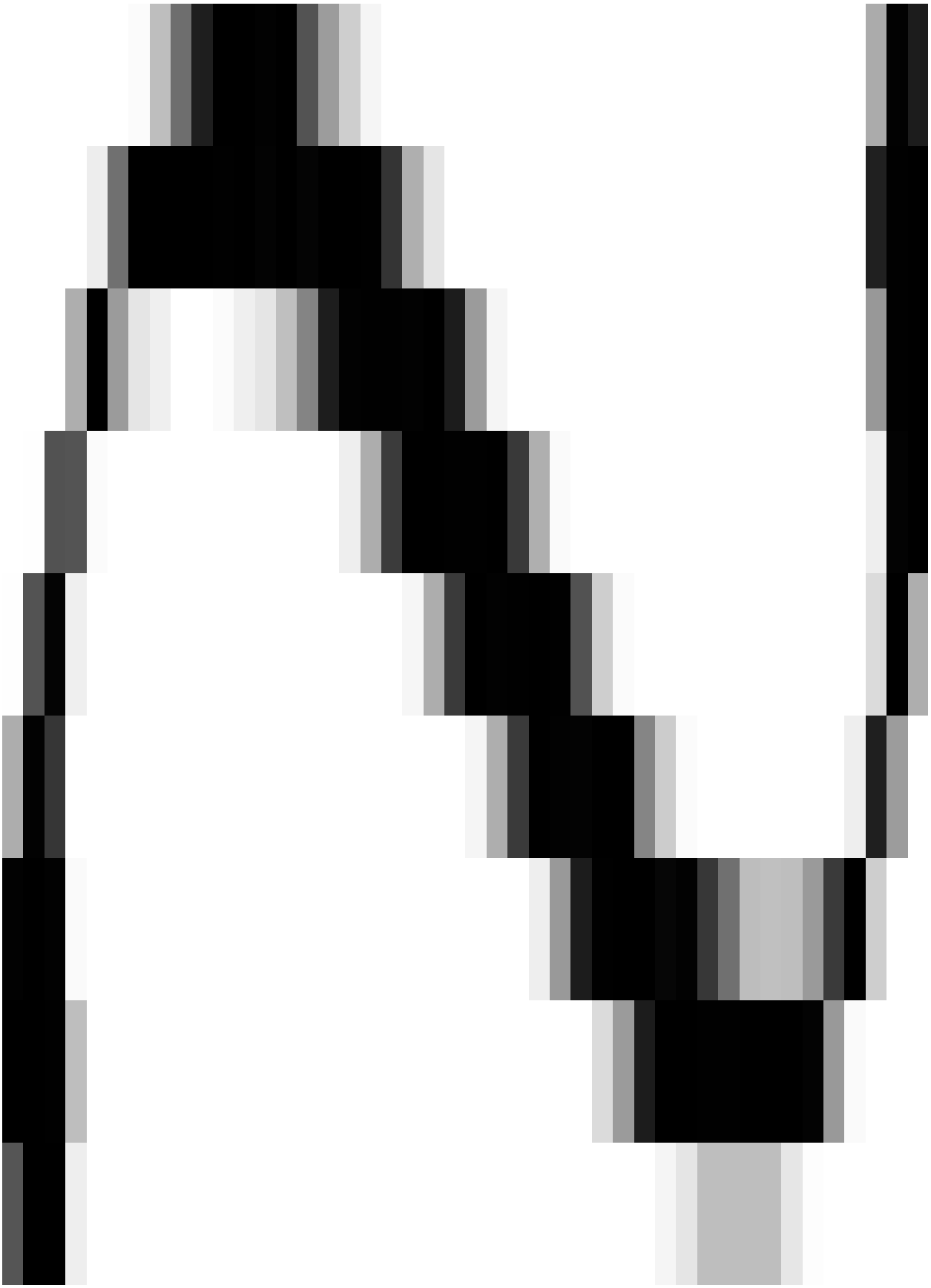
acces către lumea largă și agitată. Mă întindeam în patul din dormitor, unde singura sursă de lumină era o mică lampă de citit așezată lângă teancul de cărți. Stăteam întins, citind și simțind cum mi se eliberează conștiința pe măsură ce mă îndepărtam de toate evenimentele întâmplate peste zi. Atunci mi-am dat seama că foliile de melatonină rămăseseră nefolosite în dulapul din baie.

Într-o dimineață m-am trezit fără alarmă după nouă ore de somn și am realizat că nu simțeam nevoia să beau cafea. Era o senzație așa de stranie, încât m-a făcut să mă opresc pentru o secundă și să stau acolo, în bucătărie, în boxeri, și să mă holbez la ibricul care nu fierbea. Apoi m-am prins ce se întâmpla: mă trezisem din somn complet odihnit. Nu-mi mai simțeam corpul greoi și eram plin de energie. Pe măsură ce săptămânile treceau, am realizat că mă simțeam așa în fiecare zi. Din câte îmi amintesc, ultima dată când mă simțisem în felul acesta fusese în copilărie.

O perioadă lungă încercasem să trăiesc după ritmul calculatoarelor: funcționând la nesfârșit, zi și noapte, până mi se terminau bateriile. Acum trăiam după ritmul soarelui. Când se înserа, începeam ușor să mă relaxez și, în cele din urmă, adormeam, iar atunci când soarele răsărea, mă trezeam în mod natural.

Aceasta a generat o schimbare în felul în care mă raportam la propriu-mi corp. Puteam vedea acum că tânjea după mai mult somn decât îi oferisem până atunci și că, atunci când adormeam fără niciun ajutor chimic, visele mele erau mai vii. Era ca și cum corpul și mintea fuseseră decuplate și apoi se regăsiseră.

M-am întrebat dacă acest lucru contribuia la faptul că gândeam mult mai clar și pentru perioade mai lungi decât o făcusem în ani de zile. Am decis să analizez cele mai bune dovezi științifice privind modul în care misterioasele perioade mai lungi de inconștiență, după care corpurile noastre tânjesc și de care ne privăm atât de des, ne-ar putea afecta capacitatea de concentrare.



În 1981, într-un laborator din Boston, un tânăr cercetător îi ținea pe oameni treji o noapte întreagă și toată ziua următoare, un lung interval presărat cu căscături. Responsabilitatea lui era să se asigure că rămân treji și, în acest sens, le dădea de făcut activități pe care trebuiau să le ducă la bun sfârșit. Aveau de adunat numere, de sortat carduri în grupuri diferite și de îndeplinit sarcini specifice pentru testele de memorie. De exemplu, le arăta o fotografie, apoi o lua și îi întreba: „Ce culoare avea mașina în poza pe care tocmai v-am arătat-o?“ Charles Czeisler — un bărbat înalt, cu mâinile lungi, cu ochelari cu ramă metalică și o voce groasă — nu fusese niciodată interesat până atunci de cercetarea somnului. Fusese învățat la cursurile de medicină că, atunci când dormi, ești decuplat mental. „Acesta este modul în care mulți dintre noi ne raportăm la somn: ca fiind un proces pasiv, o perioadă moartă din punct de vedere mental, în care nu se întâmplă nimic semnificativ. Cine ar vrea să-i studieze pe oamenii decuplați?“, s-a întrebat, ridicând din umeri. El cerceta un aspect pe care îl considera a fi mult mai important: făcea o investigație tehnică în legătură cu acel moment din zi în care sunt eliberați în corp anumiți hormoni, iar pentru asta era necesar să-i țină pe oameni treji.

Dar, pe măsură ce zilele și nopțile treceau, Charles a observat ceva. Atunci când oamenii sunt ținuți treji, „una dintre primele abilități pe care o pierd este focalizarea atenției“, după cum mi-a povestit el, într-o sală de cursuri de la Harvard. Le dăduse subiecților sarcini ușoare, dar cu fiecare oră care trecea, își pierdeau capacitatea de a le îndeplini. Nu-și mai puteau aminti lucruri care tocmai le fuseseră spuse sau nu se mai puteau concentra la un simplu joc de cărți. „Am fost șocat de cât de mult scădea performanța. Una este să spui că performanța medie într-o sarcină de memorare scade cu 20 sau 30% și alta este să spui că, la un moment dat, creierul tău a devenit atât de lent încât durează de zece ori mai mult ca să răspunzi la o solicitare“, mi-a zis el. Pe măsură ce oamenii stăteau treji, capacitatea lor de concentrare se prăbușea. De fapt, dacă stai treaz nouăsprezece ore la rând, funcția cognitivă îți va fi afectată — în sensul că nu te poți concentra și nu poți gândi clar — ca atunci când ești beat. A descoperit că, atunci când subiecții erau ținuți treji o noapte întreagă și continuau să participe la experiment și a doua zi, în loc să le ia un sfert de secundă pentru a răspunde la o solicitare, participanților la studiu le lua patru, cinci sau șase secunde. „Este uimitor“, a zis.

Charles era intrigat. De ce oare se întâmpla acest lucru? Cariera lui a luat-o pe alt

drum și așa a început să studieze somnul și a continuat mai bine de 40 de ani, devenind unul dintre cei mai cunoscuți cercetători în domeniu, făcând câteva descoperiri importante. Conduce departamentul dedicat problemelor de somn al unuia dintre cele mai mari spitale din Boston, predă la Harvard Medical School și oferă consultanță tuturor, de la echipa de baseball Boston Red Sox până la Serviciile Secrete ale Statelor Unite. A ajuns la concluzia că noi, ca societate, ne raportăm la somn complet greșit, ceea ce ne distruge capacitatea de concentrare.

Cu fiecare an care trece, avertizează el, această problemă devine tot mai stringentă. Astăzi, 40% dintre americani se confruntă cu o privare cronică de somn, dormind mai puțin de cele șapte ore minim necesare. În Marea Britanie, în mod surprinzător, 23% din populație doarme mai puțin de cinci ore pe noapte. Doar 15% dintre noi ne trezim odihniți. Ceva s-a schimbat radical. Din 1942, timpul mediu pe care o persoană îl petrece dormind a scăzut cu o oră pe noapte. În ultimul secol, timpul mediu de somn al copiilor s-a redus cu optzeci și cinci de minute[46]. Există o dezbatere științifică în ceea ce privește ponderea exactă a orelor de somn pierdute, dar, dincolo de aceasta, Fundația Națională pentru Somn din SUA a calculat că timpul pe care îl petrecem dormind a scăzut cu 20%, în doar o sută de ani.

Într-o zi, lui Charles i-a venit o idee. S-a întrebat dacă nu cumva, atunci când suntem obosiți, începem să avem parte de ceea ce el numește „intermitențe atenționale“, care durează cât un clipit. Asta înseamnă că, inițial doar pentru o fracțiune de secundă, ne pierdem capacitatea de concentrare. Pentru a verifica veridicitatea acestei ipoteze, a început să-i studieze atât pe oamenii odihniți, cât și pe cei obosiți, folosind o tehnologie sofisticată cu ajutorul căreia le urmărea ochii pentru a vedea pe ce anume se focalizează și, în același timp, le scana creierul pentru a observa modificările care se produc. A descoperit ceva remarcabil. Pe măsură ce obosim, dintr-un motiv simplu, atenția noastră va începe să funcționeze cu intermitențe. Noi spunem că suntem fie treji, fie adormiți, observă Charles, însă el a descoperit că, în ciuda faptului că avem ochii deschiși și privim în jur, putem intra — fără să ne dăm seama — într-o stare de „somn local“. Asta înseamnă că o parte din creier este activă, în timp ce o altă parte este adormită (se vorbește despre „somn local“, pentru că somnul este localizat doar într-o parte a creierului). În această stare crezi că ești alert și capabil mental, dar nu ești. Stai la birou și pari treaz, dar părți din creier sunt adormite și nu ești în stare să gândești într-un ritm susținut. Când Charles i-a studiat pe oamenii care intrau în această stare, a constatat că, „în mod surprinzător, ei aveau ochii deschiși, dar nu puteau vedea ce este în fața lor“.

Charles a descoperit că efectele privării de somn sunt cumplite mai ales pentru copii. Adulţii tind să se moleşească, însă copiii devin hiperactivi. „Îi privăm cronic de somn, aşa că nu este o surpriză că prezintă toate simptomele deficienţei de somn — primul şi cel mai important dintre acestea constă în incapacitatea de a se concentra“, spune el.

Avem astăzi o mulţime de cercetări ştiinţifice în acest sens şi există un larg consens ştiinţific asupra faptului că, dacă dormi mai puţin, atenţia ta va avea probabil de suferit. Am fost la Universitatea din Minneapolis pentru a discuta cu Roxanne Prichard, profesoară de neuroştiinţe şi psihologie, care mi-a oferit informaţii de ultimă oră cu privire la acest subiect. Mi-a spus că, în 2004, când a început să predea cu normă întreagă la universitate, primul lucru care i-a atras atenţia a fost „cât de obosiţi erau acei tineri din sala de curs“. Deseori adormeau imediat ce se reducea intensitatea luminii în amfiteatru şi, în mod vizibil, făceau eforturi să rămână treji şi să se concentreze la cele mai mărunte lucruri. A început să studieze cât de mult dormeau. A descoperit că, în medie, calitatea somnului unui student obişnuit[47] este similară cu cea a unui soldat activ sau a unui părinte cu un copil nou-născut. Prin urmare, cei mai mulţi „se luptau constant cu dorinţa de a dormi... Nu erau capabili să-şi acceseze resursele neuronale“.

A decis să le explice ştiinţific de ce corpul lor are nevoie de somn — dar s-a trezit într-o situaţie ciudată. Studenţii ştiau că erau extrem de obosiţi, dar „problema era că, practic, se obişnuiseră cu această stare încă din pubertate“. Îşi văzuseră atât părinţii, cât şi bunicii, fiind privaţi cronic de somn. „Au crescut fiind obişnuiţi să se simtă epuizaţi şi li se părea normal să trateze acest lucru cu cofeină sau cu alte stimulante. Aşadar, lupt împotriva unui curent care spune că este normal să te simţi epuizat tot timpul.“ A început să le arate nişte experimente, cum ar fi cele referitoare la timpul de reacţie — de exemplu, poţi folosi o imagine care se schimbă pe un ecran sau poţi arunca o minge către ei. „Subiecţii cu cele mai rapide reacţii sunt cei care dorm cel mai mult“, le-a arătat ea, şi cu cât dorm mai puţin, cu atât mai puţin văd sau reacţionează. Aceasta este una dintre multele metode prin care se confirmă că „eşti mult mai eficient când eşti odihnit — că îţi ia mai puţin timp să faci o activitate. Nu ai nevoie să ai şase ecrane sau şase pagini de web deschise, doar pentru a te ţine alert atunci când îţi faci tema“.

La început, când am vorbit cu Charles, Roxanne şi alţi experţi în probleme de somn, m-am gândit: Da, situaţia este rea, dar ei vorbesc despre oameni care chiar

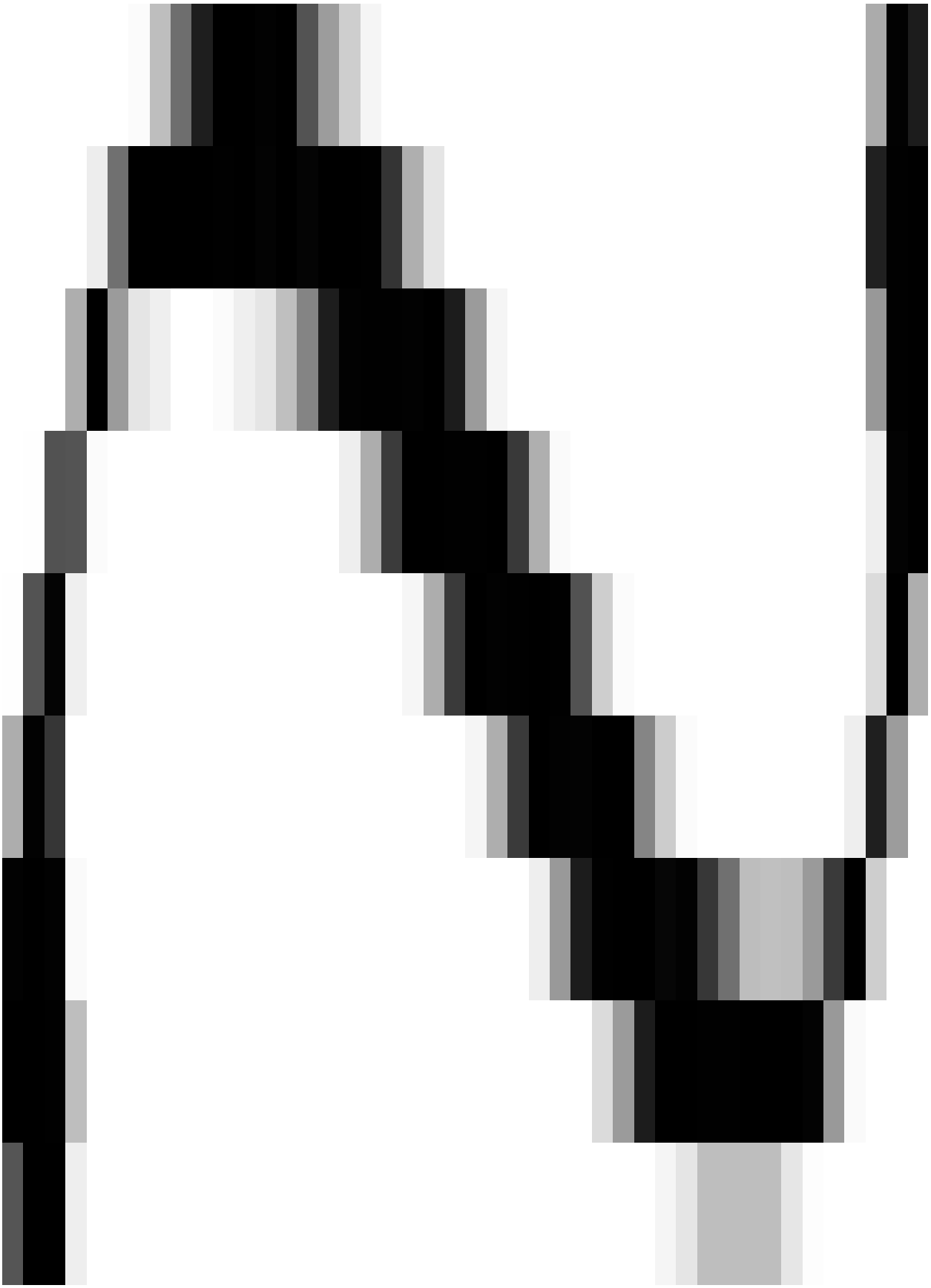
sunt epuizaţi, un grup izolat, format din cei cu adevărat răvăşiţi. Numai că aceşti specialişti au continuat să-mi explice că este de ajuns să existe un număr mic de ore de somn pierdute pentru ca aceste efecte negative să-şi facă apariţia. Roxanne mi-a arătat că, dacă stai treaz timp de 18 ore — deci dacă te trezeşti la 6 dimineaţa şi te culci la miezul nopţii —, până la finalul zilei reacţiile tale sunt similare cu cele pe care le-ai avea la o alcoolemie de 0,5. „Dacă stai treaz încă trei ore, vei fi la fel ca un şofer beat căruia poliţia îi suspendă carnetul“, a adăugat ea. Charles mi-a explicat: „Mulţi oameni îşi spun: «Ei bine, eu nu stau treaz toată noaptea, deci sunt bine», dar, de fapt, dacă pierzi câteva ore de somn în fiecare noapte şi faci asta în mod repetat, într-o săptămână sau două vei avea acelaşi nivel de performanţă şi aceeaşi incapacitate ca atunci când ai fi pierdut în mod repetat nopţi întregi. Lumea se prăbuşeşte după două nopţi pierdute, dar poţi ajunge în acelaşi stadiu şi dacă dormi doar patru sau cinci ore pe noapte timp de câteva săptămâni“. În momentul în care a spus acest lucru, mi-am amintit că 40% dintre noi trăiesc la limita asta.

„Dacă nu dormi bine, corpul interpretează acest lucru ca pe un caz de urgenţă“, spune Roxanne. „Te poţi priva de somn şi totuşi să trăieşti. N-am putea să creştem niciodată copii dacă n-am renunţa uneori la somnul nostru, nu-i aşa? N-am supravieţui niciodată uraganelor. Putem face asta, dar implică un cost. Preţul constă în faptul că organismul comută în modul specific sistemului nervos simpatic, aşadar corpul tău zice «Oh, te privezi de somn, deci trebuie să fie o urgenţă, aşa că o să fac toate schimbările fiziologice necesare pentru a fi pregătit pentru acea urgenţă. Cresc tensiunea arterială[48], o să te determin să vrei mai mult fast-food[49] şi mai mult zahăr pentru a avea energie. O să-ţi fac ritmul cardiac [să crească]»... Se întâmplă toate aceste schimbări pentru a putea spune: Da, acum sunt pregătit“. Corpul tău nu ştie de ce stă treaz. „Creierul nu ştie că tu te privezi de somn pentru că te prosteşti şi te uiţi la sitcomul Schitt’s Creek. El nu ştie de ce tu nu dormi, iar rezultatul este un semnal de alarmă declanşat de sistemul tău fiziologic.“

În această aparentă situaţie de urgenţă, creierul tău nu-ţi limitează doar concentrarea pe termen scurt, ci restricţionează şi resursele necesare altor forme de focalizare pe termen lung. Apoi, când dormim suficient, mintea noastră începe să găsească conexiuni şi tipare în ceea ce am trăit în timpul zilei. Aceasta este una dintre sursele-cheie ale creativităţii, pe care le pierdem când nu dormim îndeajuns (să nu uităm, persoanele narcoleptice, care dorm foarte mult, sunt mult mai creative[50]). Lipsa de somn afectează, de asemenea, şi memoria. Când te duci în pat diseară, mintea ta o să înceapă să transfere lucrurile pe care le-ai învăţat în

timpul zilei în memoria pe termen lung[51]. Xavier Castellanos, căruia i-am luat un interviu la Universitatea din New York, unde este profesor de psihiatria copilului și adolescentului, mi-a povestit despre următorul experiment: poți învăța șoarecii să meargă printr-un labirint și, în acea seară, poți monitoriza ce se întâmplă în creierele lor în timp ce dorm[52]. Vei descoperi că, în somn, ei reproduc pașii din labirint, unul câte unul, transferându-i în memoria de lungă durată. Cu cât dormi mai puțin, cu atât mai puțin se întâmplă acest proces de transfer și cu atât mai puține lucruri vei putea să-ți amintești.

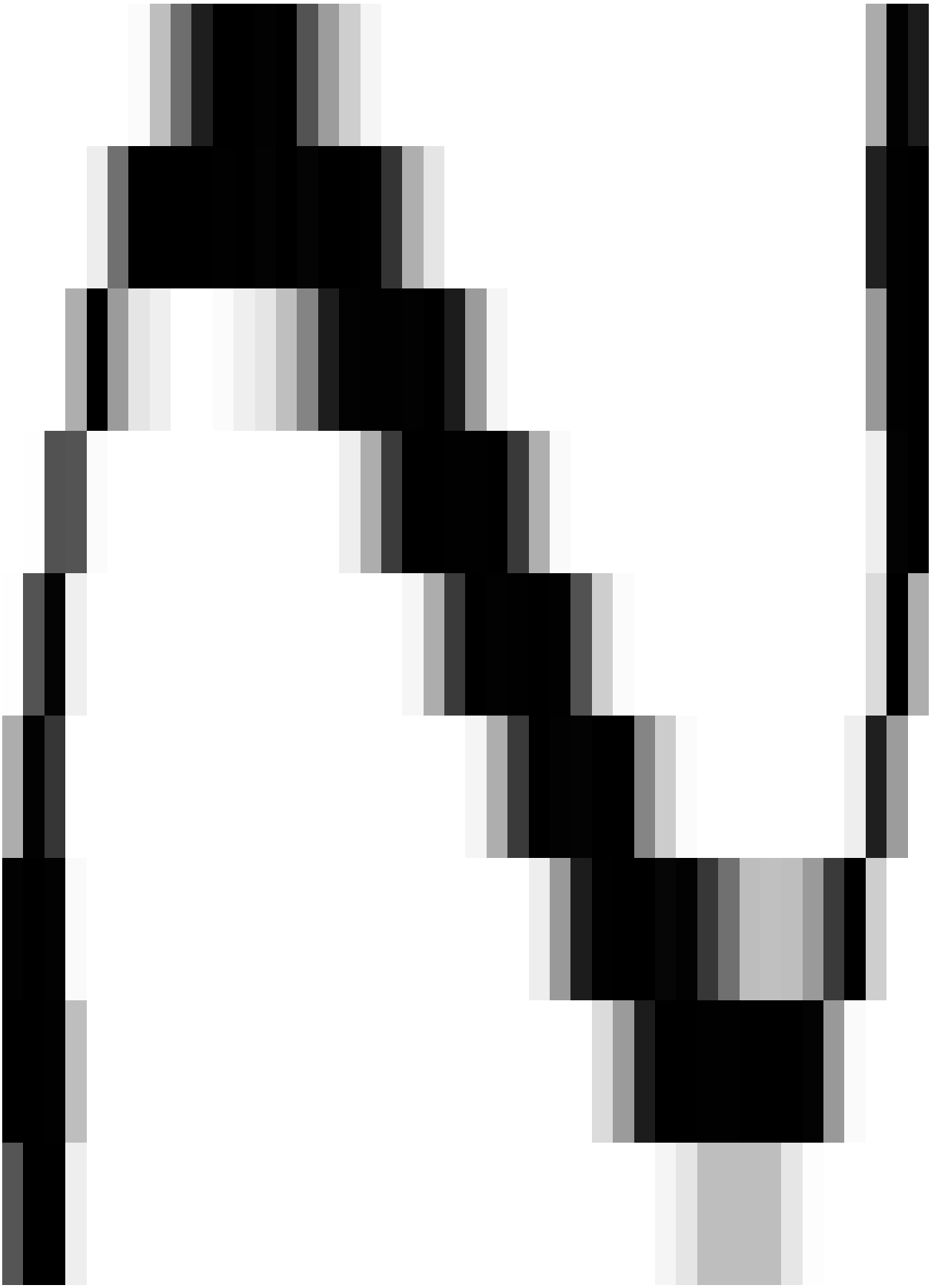
Aceste efecte sunt puternice, în mod special în cazul copiilor. Dacă-i privezi pe copii de somn, ei încep să acuze rapid probleme de atenție[53] și, deseori, intră într-o stare hiperagitată.



Ani de zile am crezut că pot să trișez și să obțin toate beneficiile unui somn corect, cu ajutorul unor șmecherii și reglaje chimice. Cea mai evidentă este cofeina. Odată am auzit o poveste, aproape sigur neadevărată, despre Elvis — că în ultimii ani de viață, medicul lui îl trezea injectându-i cofeină direct în vene. Când am auzit asta, în loc să mă gândesc „ce îngrozitor!“, m-am întrebat unde a fost medicul ăsta toată viața mea. Ani de zile am gândit în felul următor: OK, nu dorm suficient, dar compensez cu cafea, cola zero și Red Bull. Dar Roxanne mi-a explicat ce făceam, de fapt, când beam toate astea. În timpul zilei, în creier, se acumulează o substanță chimică numită adenozină și ea îți semnalează când îți vine să dormi. Cofeina blochează receptorul ce ridică nivelul de adenozină. „O asemăn cu punerea unui post-it peste indicatorul de benzină al mașinii. Nu-ți dai mai multă energie, doar ignori cât de golit de resurse ești. Iar când se diminuează efectul cofeinei, ești de două ori mai epuizat.“

Cu cât dormi mai puțin, cu atât lumea devine mai neclară, din toate punctele de vedere: în ceea ce privește atenția imediată, capacitatea de a gândi profund și de a face conexiuni, cât și puterea de-ți folosi memoria. Charles mi-a spus așa: Chiar dacă nimic altceva nu s-ar mai schimba în societatea noastră, acest declin al somnului este, în sine, suficient pentru a putea afirma că ne confruntăm cu o criză reală în ceea ce privește capacitatea de concentrare și de menținere a atenției. „Este foarte trist să vezi că se întâmplă asta și să nu poți face nimic“, mi-a spus. „E ca și cum te uiți pasiv la cum se derulează un accident.“

Fiecare expert cu care am vorbit mi-a spus că această transformare justifică parțial scăderea atenției. Dr. Sandra Kooij este unul dintre experții de top din Europa în problematica ADHD-ului adulților și, atunci când am fost să îi iau un interviu în Haga, mi-a spus franc: „Societatea noastră occidentală are un pic de ADHD pentru că suntem cu toții privați de somn... Cifrele sunt copleșitoare! Și asta ne marchează pe fiecare în parte. Suntem cu toții pe fugă, impulsivi și ușor de enervat în trafic. Vezi asta peste tot în jur... S-a studiat și demonstrat în laboratoare: crezi că gândești limpede, dar n-o faci, de fapt. Ești mult mai puțin clar în gândire decât ai putea fi“. După care, a adăugat: „Când dormi bine, multe probleme se diminuează — cum ar fi schimbările de dispoziție, obezitatea, problemele de concentrare... Un somn bun repară multe probleme“.



Pe măsură ce aflam toate acestea, mi se conturau nişte întrebări evidente. Prima era: De ce lipsa somnului ne afectează atât de mult capacitatea de concentrare? În mod surprinzător, această întrebare a fost pusă abia în cercetările recente. Roxanne mi-a explicat: „În 1998, când am ales [problematica somnului] pentru teza mea de doctorat, nu erau prea multe cercetări despre utilitatea somnului. Ştiam ce este şi că dormim cu toţii... şi că este un proces oarecum misterios. Petreci o treime din viaţă, inconştient, neimplicat în lume... Era doar acest mister — somnul părea să fie doar o risipă de resurse“.

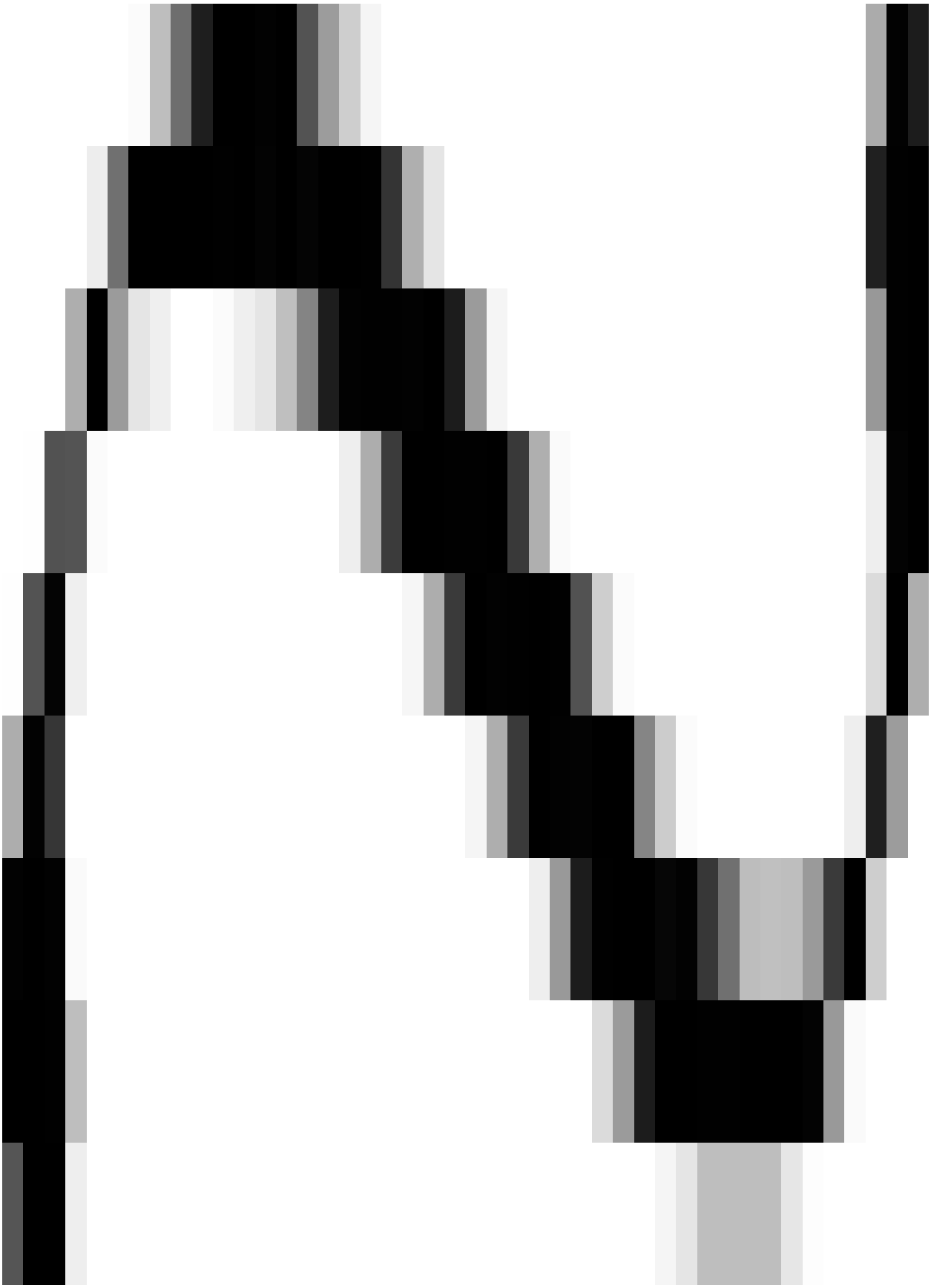
Lui Charles i se spusese, pe când era tânăr, că n-are niciun rost să studieze somnul, fiindcă este un proces pasiv, dar, de fapt, a constatat că somnul este un proces incredibil de activ. Când dormi, se întâmplă tot felul de activităţi în creier şi în corp, iar ele sunt necesare pentru a fi capabil să funcţionezi şi să-ţi menţii atenţia. Unul dintre lucrurile care se întâmplă este că, în timpul somnului, creierul se curăţă de toate mizeriile acumulate în timpul zilei. „În timpul somnului profund, canalele cu lichid cefalorahidian se deschid mai mult şi elimină deşeurile metabolice din creier“, mi-a explicat Roxanne. În fiecare seară, când te duci să te culci, creierul tău este clătit cu un lichid apos. Acest lichid cefalorahidian spală creierul, eliminând proteinele toxice şi ducându-le până la ficat pentru a scăpa de ele. „Aşa că, atunci când vorbesc cu studenţii, numesc aceste celule ale creierului excremente. Dacă nu vă puteţi concentra cum trebuie, poate că vă circulă prea multe excremente prin creier.“ Asta poate explica de ce, atunci când eşti obosit, „ai o stare de mahmureală“ — practic, eşti infestat cu toxine.

Acest tip pozitiv de spălare a creierului se poate întâmpla numai în timp ce dormi. Dr. Maiken Nedergaard, de la Universitatea din Rochester, a declarat într-un interviu[54]: „Creierul are la dispoziţie o cantitate limitată de energie şi se pare că trebuie să aleagă între două stări diferite de funcţionare: treaz şi conştient sau adormit şi în proces de autocurăţare. Puteţi compara acest lucru cu situaţia în care daţi o petrecere la voi acasă. Puteţi fie să vă distraţi musafirii, fie să faceţi curat, dar nu puteţi să le faceţi pe amândouă în acelaşi timp“. Un creier care nu a trecut prin acest proces necesar de curăţare devine mai congestionat şi mai puţin capabil să se concentreze. Unii cercetători bănuiesc că acesta este unul dintre motivele pentru care oamenii care nu dorm suficient prezintă, pe termen lung, un risc mai mare de demenţă. Când dormi, „repari“, sintetizează Roxanne.

Un alt lucru care se întâmplă în timpul somnului este că nivelul de energie este recuperat și completat. „Cortexul prefrontal este zona din creier responsabilă de gândire și pare să fie extrem de sensibil la lipsa de somn... Vezi tu, chiar și în cazul unei singure nopți nedormite, acea zonă din creier nu mai folosește glucoza, care este principala sursă de energie a creierului. E ca și cum îngheață“, mi-a explicat Charles. Dacă nu reînnoiești sursele de energie, n-ai cum să gândești limpede.

Dar, pentru mine, cel mai intrigant proces care se întâmplă în timp ce dormim este faptul că visăm — și am înțeles că el joacă, de asemenea, un rol important. Am fost în Montreal, să-i iau un interviu lui Tore Nielsen, care este profesor de psihiatrie la universitatea de acolo. Deseori, el le spune oamenilor că are un „job de vis“ și le cere să ghicească despre ce este vorba. După ce trec în revistă o lungă listă — pilot de curse? degustător de ciocolată? —, le spune că el conduce departamentul de cercetare a viselor, așa-numitul Dream Lab, din cadrul Universității din Montreal. Mi-a spus că unii cercetători în domeniu consideră că „visarea te ajută cumva să te adaptezi emoțional la evenimentele care se întâmplă când ești treaz“. Când visezi, poți revedea momentele stresante, dar fără să-ți fie inundat corpul cu hormoni de stres. Oamenii de știință cred că, în timp, acest lucru ne poate ajuta să gestionăm mai bine stresul, ceea ce ne ajută, așa cum știm deja, să ne concentrăm mai ușor. Tore insistă asupra faptului că par să existe dovezi care susțin această teorie și unele care o contrazic, așa că avem nevoie de mai multe informații pentru a fi siguri.

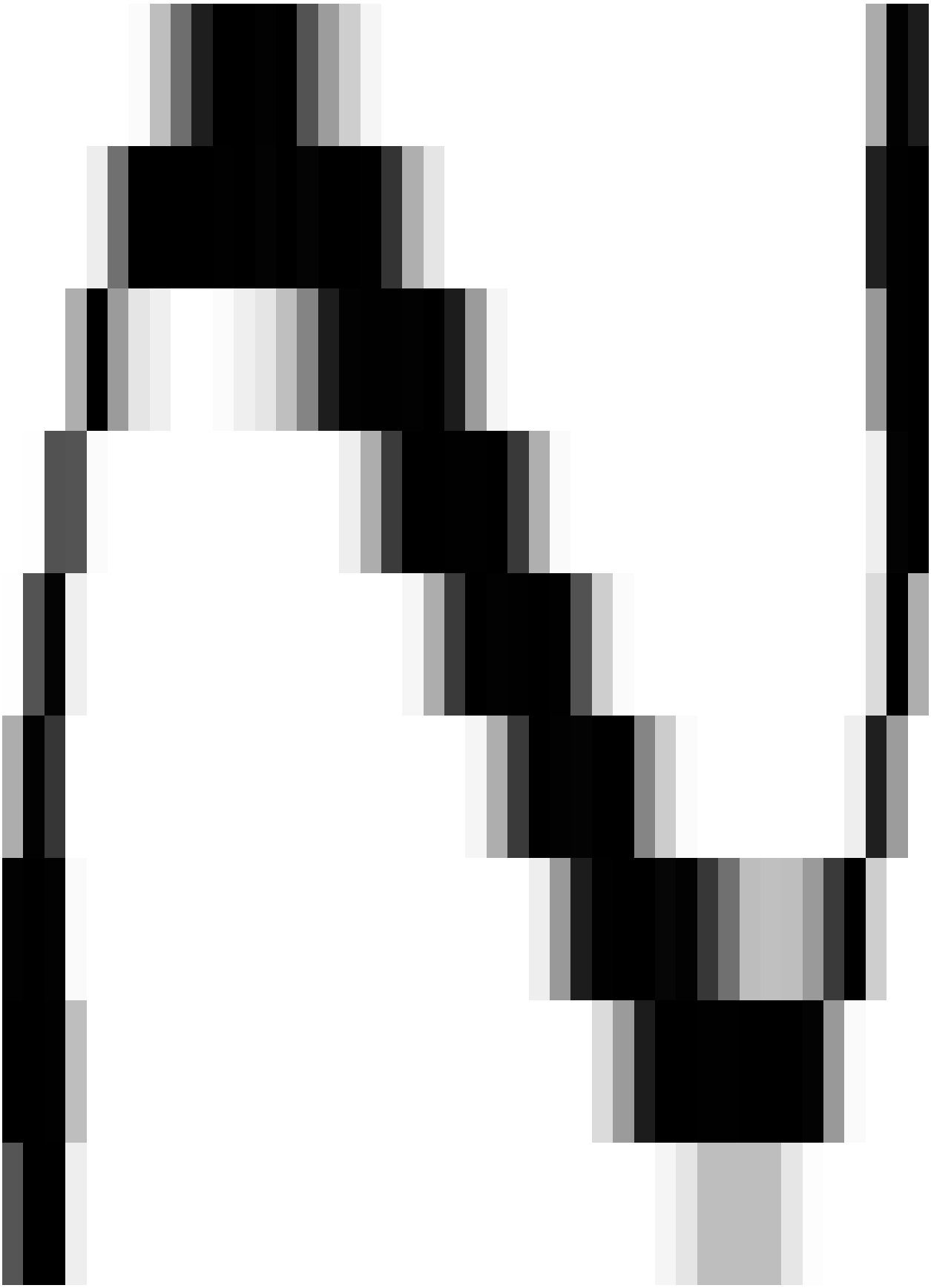
Dar dacă această teorie este corectă, atunci avem o problemă, pentru că, la nivel de societate, visăm din ce în ce mai puțin. Visele apar în special în etapa cunoscută drept somn de tip REM, cu mișcare rapidă a ochilor (rapid-eye movement). „Perioadele cele mai lungi și mai intense de REM sunt cele care apar în jurul celei de-a șaptea sau a opta ore din ciclul de somn. Așa că, dacă îți reduci timpul de somn la cinci sau șase ore, sunt șanse mari să nu mai beneficiezi de perioade lungi și intense de REM“, mi-a spus Tore. Când a zis asta, m-am întrebat: „Ce înseamnă oare că am ajuns să fim o societate și o cultură atât de frenetice și agitate, încât nu mai avem timp să visăm?“



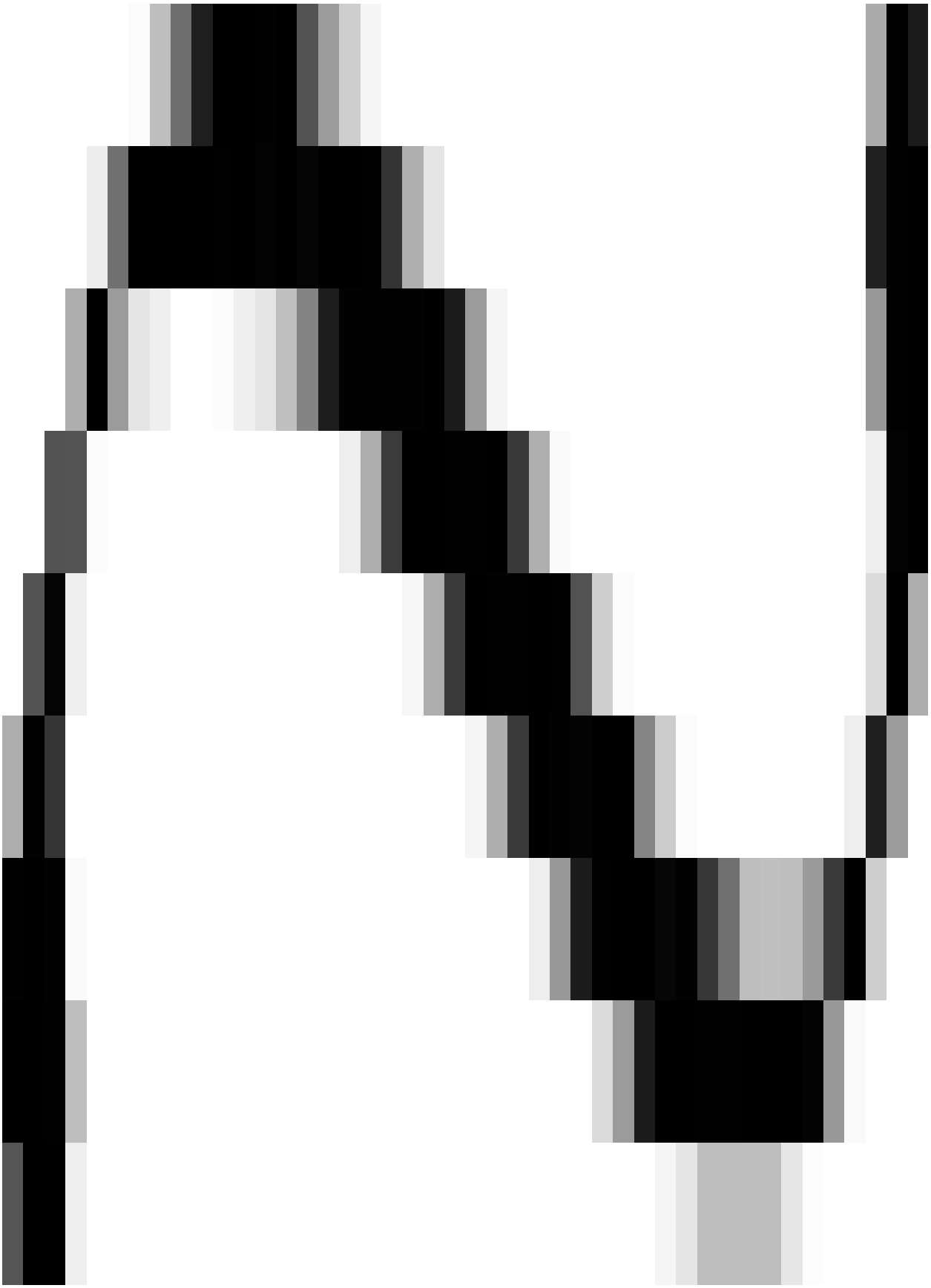
Pentru că ne simţim „în priză“ şi incapabili să dormim, tot mai mulţi dintre noi apelează la sedative care să îi turtească — melatonină, alcool sau hipnotice de tipul Zolpidemului. Nouă milioane de americani — 4% din populația adultă — folosesc somnifere prescrise de medic, iar mult mai mulţi folosesc medicamente similare, pentru care nu au nevoie de rețetă, așa cum am făcut și eu mulţi ani. Dar Roxanne mi-a spus, fără menajamente: „Dacă induci somnul pe cale chimică, nu mai este acelaşi tip de somn“. Țineți minte: somnul este un proces activ, în care creierul și corpul fac multe activități. Dacă somnul este indus cu ajutorul medicamentelor sau al alcoolului, cele mai multe activități nu mai au loc deloc sau se răresc. Diversele modalități de inducere artificială a somnului au diferite efecte. Dacă iei 5 mg de melatonină — care este doza standard vândută fără rețetă în SUA —, Roxanne spune că rişti „să-ți distrugi receptorii de melatonină“ și va fi mult mai greu să adormi fără ei.

Efecte devin și mai vizibile atunci când folosești somnifere mai puternice. În cazul Zolpidemului și al celorlalte sedative prescrise de medici, ea avertizează: „Echilibrul somnului este influențat de foarte, foarte mulţi neurotransmițători și, dacă tu pompezi în mod artificial doar unul dintre ei, echilibrul somnului se va schimba“. Cel mai probabil vei avea un somn REM mai scurt și mai puține vise și, astfel, vei pierde toate beneficiile care vin din această etapă importantă. Cel mai probabil vei fi ameţit pe tot parcursul zilei, acesta fiind unul dintre motivele pentru care somniferele cresc riscul de accidente mortale — de exemplu, va fi mult mai probabil să ai un accident de mașină[55]. „Dacă ai suferit vreodată o intervenție chirurgicală, știi cum e când te trezești în sala de recuperare, după anestezie. În acea stare nu o să zici niciodată «Oh, mă simt așa de revigorat»“, explică Roxanne. Inducerea somnului cu ajutorul medicamentelor este asemănătoare cu luarea unei mici doze de anestezic. Corpul nu se odihnește, nu se curăță, nu se revigorează și nu visează așa cum ar avea nevoie.

Roxanne mi-a spus că sunt totuși situații în care somniferele sunt necesare — de exemplu, folosirea lor pentru o scurtă perioadă, după ce ați avut un doliu traumatic, ar putea fi de înțeles. Dar ea avertizează că „nu sunt, cu siguranță, soluția pentru insomnii“ și, din acest motiv, medicii nu ar trebui să le prescrie pentru perioade lungi.



Un indiciu despre cât de disfuncţionali am devenit în ceea ce priveşte somnul este tocmai faptul că tocmai oamenilor care ar trebui să ne avertizeze în legătură cu această criză — adică, medicilor — li se cere să se priveze de somn pentru a-şi obţine calificările profesionale. Ca parte din formarea de medic, ei trebuie să facă gărzi la cerere, în ture de 24 de ore — poreclite în spaţiul anglofon şi „a face un Jack Bauer“, după serialul TV 24, în care Kiefer Sutherland nu avea timp de somn pentru că urmărea teroriști. Acest lucru îi pune în pericol pe pacienţi. Dar trăim într-o cultură în care până şi cei care au cele mai multe cunoştinţe despre somn venerează privarea de somn peste limita acceptabilă, ca noi toţi.



A doua întrebare pe care mi-am pus-o a fost: Având în vedere că lipsa de somn este atât de dăunătoare și, într-o anumită măsură, știm cu toții asta, de ce acceptăm să dormim mai puțin? De ce renunțăm la una dintre nevoile noastre de bază?

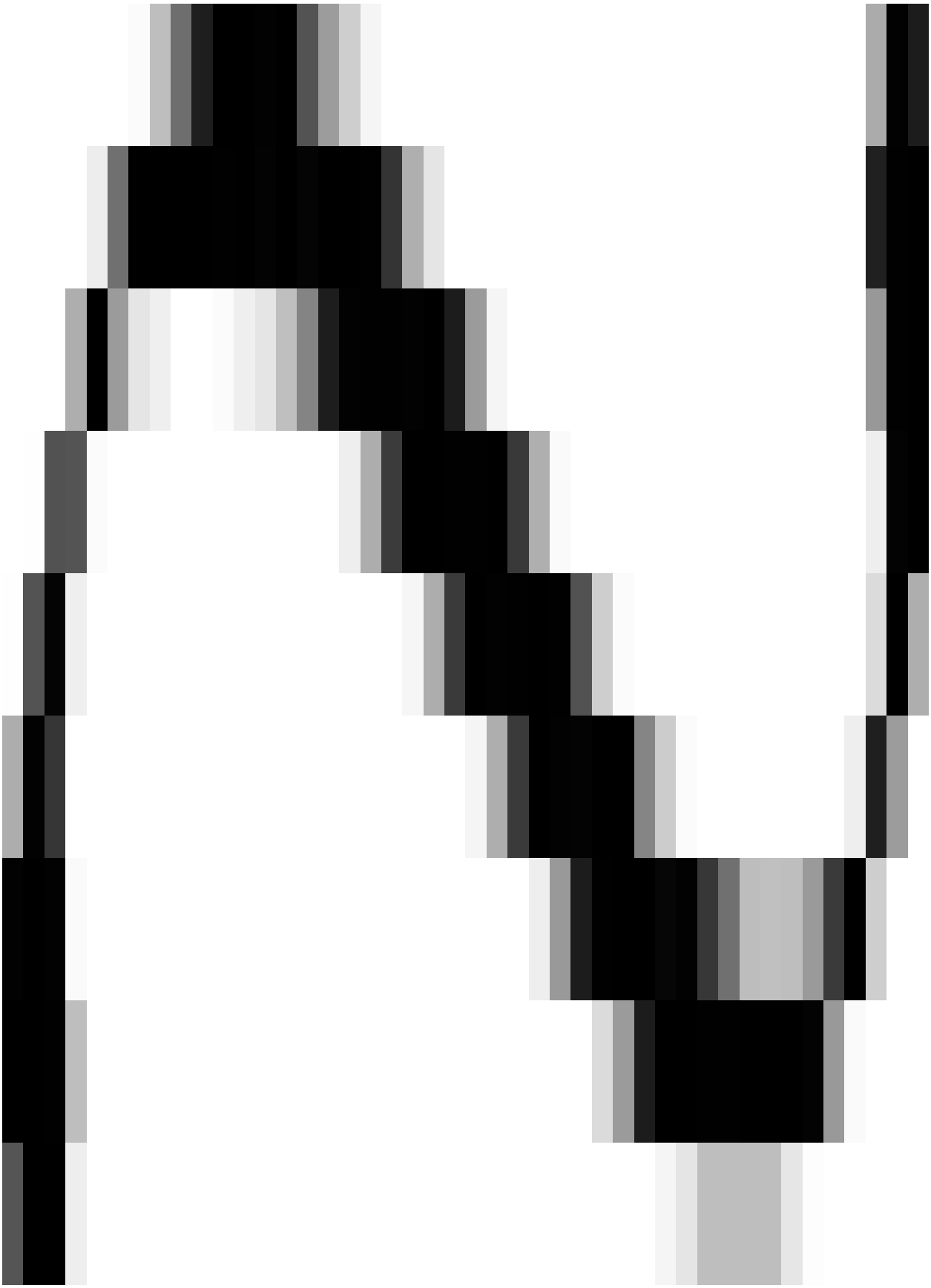
A fost o mare dezbatere științifică pe această temă și se pare că există câțiva factori ce pot explica aceste transformări ale obiceiurilor noastre privind somnul. Despre unii factori vom discuta mai târziu, în carte. Unul dintre ei — în mod neașteptat — este relația noastră cu lumina naturală, despre care Charles a făcut câteva descoperiri importante. Până în secolul al XIX-lea, cei mai mulți oameni își ghidau viețile, în principal, în funcție de răsăritul și apusul soarelui. Ritmul nostru natural a evoluat pentru a se potrivi cu aceste procese din mediu — aveam foarte multă energie când se lumina și ne simțeam somnoroși după ce se întuneca. În aproape toată istoria omenirii, capacitatea noastră de a interveni în acest ciclu a fost destul de limitată — puteam aprinde focuri, dar cam asta era tot. Drept urmare, spune Charles, oamenii au evoluat pentru a fi la fel de sensibili la schimbările de lumină precum algele și gândacii. Dar, din senin, odată cu inventarea becului electric, am câștigat puterea de a controla lumina la care suntem expuși, iar această putere a început să ne perturbe ritmurile interne.

Iată un exemplu clar. Am evoluat până în stadiul în care am fost capabili să obținem un val de energie — „o doză de trezie“, spune Charles — când în momentul în care soarele începe să apună, iar acest lucru le-a fost de mare ajutor strămoșilor noștri. Imaginați-vă că încercați să campați și soarele începe să apună — este foarte util dacă, în acea clipă, simțiți un val de energie, pentru că atunci vă veți putea instala cortul mai repede, înainte de a se întuneca prea mult. În mod similar, strămoșii noștri erau inundați de un val de energie la apusul soarelui, fapt care îi ajuta să se întoarcă în siguranță în trib și să termine activitățile pe care le aveau de făcut în ziua respectivă. Dar acum noi suntem cei ce controlăm lumina. Noi decidem când se întâmplă apusul. Dacă ținem lumina aprinsă până când decidem să mergem la culcare sau dacă ne uităm la seriale TV pe telefon, în pat, atunci când le oprim, declanșăm fără să știm un proces fiziologic — corpurile noastre percep această reducere a luminii ca fiind apusul de soare și eliberează un val de energie care să ne ajute să revenim în grotă.

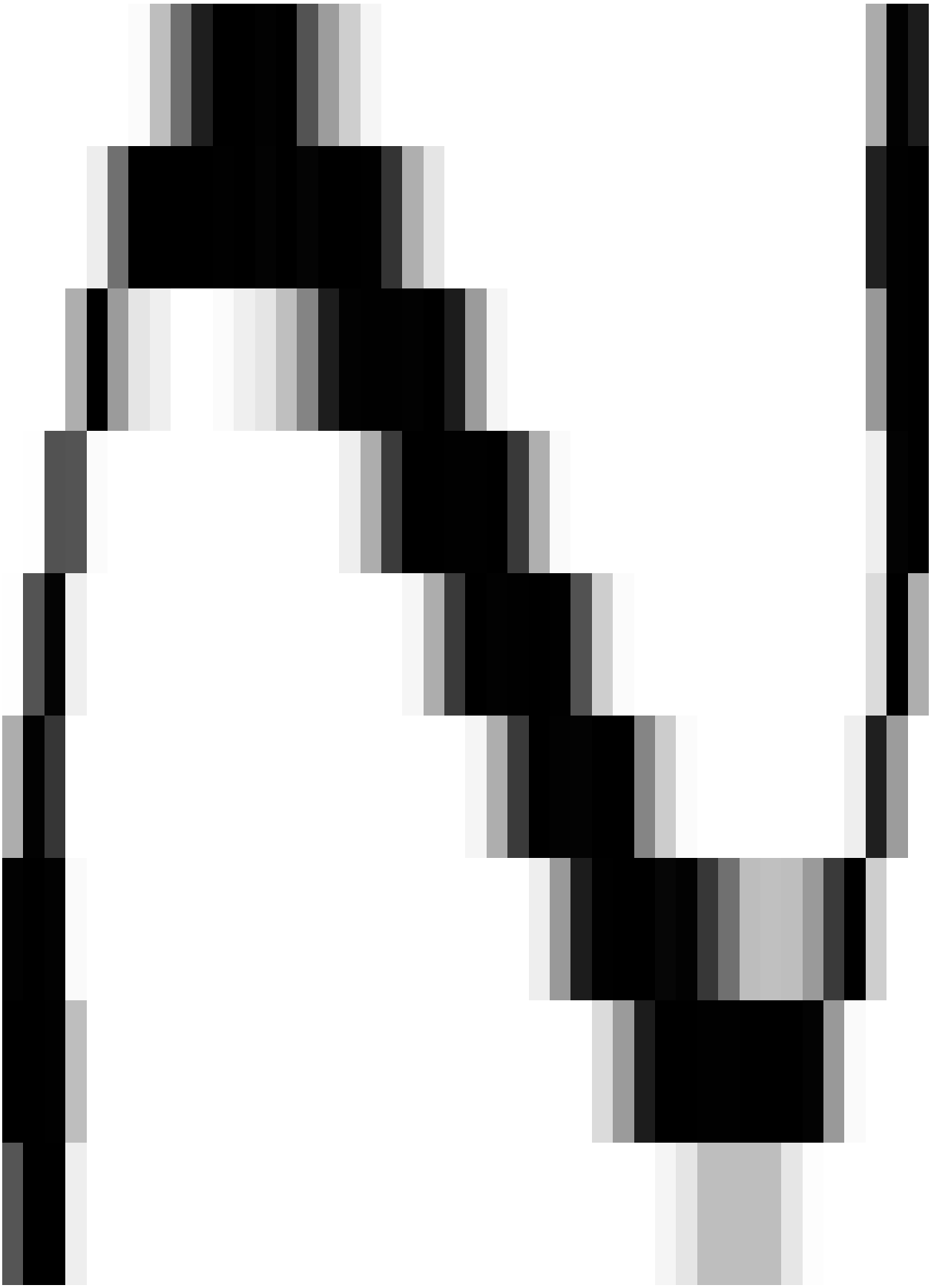
„Acum, această doză de trezie în loc să se întâmple la trei sau patru după-amiaza, înainte ca soarele să apună la șase, se întâmplă la zece, unsprezece sau

chiar la miezul nopții“, spune Charles. „Noi simțim acest val de energie la ora la care decidem să mergem la culcare. Apoi, când ne trezim dimineața, ne simțim de parcă suntem pe cale să ne dăm duhul. Ne jurăm că o să dormim mai mult a doua zi, dar seara nu ne mai simțim obosiți“, pentru că am urmărit un serial TV pe laptop, în pat, și am declanșat din nou același proces de energizare înainte de apus. „Valul de energie este atât de intens, încât oamenii spun «Sunt bine», iar dimineața în care și-au jurat să doarmă mai mult este deja prea departe pentru a-și mai aminti cum s-au simțit atunci.“ Așa cum a declarat și într-un alt interviu[56], Charles consideră că, „de fiecare dată când aprindem un bec, e ca și cum am înghiți un medicament care ne influențează felul în care vom dormi“. Fapt care se întâmplă zi de zi. „Acesta este un factor major care contribuie la epidemia somnului deficitar, pentru că ne expunem la lumină la ore din ce în ce mai târzii“, explică el. Într-adevăr, 90% dintre americani se uită la un ecran luminos în ora dinainte de a merge la culcare, declanșând exact acest proces. Astăzi, suntem expuși la de zece ori mai multă lumină artificială[57] decât erau expuși oamenii în urmă cu doar cincizeci de ani.

Mă întreb dacă nu cumva unul dintre motivele pentru care am dormit mult mai bine în Cape Cod a fost tocmai faptul că m-am întors la ceva ce era mult mai apropiat de acest ritm natural. Când apunea soarele în Provincetown, orășelul era mult mai întunecat, iar în apropierea casei mele de pe plajă nu exista aproape deloc lumină artificială, abia dacă era câte un stâlp de iluminat public. Ceața portocalie a aerului poluat, care lumina cerul în fiecare loc în care am locuit, dispăruse și nu era decât lumina blândă a lunii și a stelelor.



Dar Charles mi-a spus că, pentru a înțelege cu adevărat criza de somn cu care ne confruntăm azi, trebuie înțeles contextul mai larg. La prima vedere, spune el, ceea ce facem pare nebunesc: „Nu ne-am priva copiii de hrană. Nici nu ne-ar trece prin cap să facem asta. Și atunci de ce îi lipsim de somn?“ Într-un mod trist, începi să-ți dai seama ce se întâmplă atunci când privești situația ca parte a unui tablou mai amplu. Într-o societate dominată de valorile capitalismului de consum, „somnul reprezintă o mare problemă“, spune el. „Dacă dormi, nu cheltui bani, așadar nu consumi și nu produci nimic“. Mi-a explicat că „în timpul ultimei recesiuni [în 2008]... s-a vorbit despre o scădere a producției globale, cu multe procente, și despre scăderea consumului. Dacă toată lumea ar petrece o oră în plus dormind [așa cum făceam în trecut], oamenii n-ar mai fi în acea oră pe Amazon. N-ar mai cumpăra lucruri în acel interval“. Dacă ne-am întoarce la un dormit sănătos — dacă toată lumea ar face ce am făcut eu în Provincetown —, Charles spune că „ar fi un cutremur pentru sistemul economic, întrucât sistemul nostru economic a devenit dependent de oamenii privați de somn. Perturbările de atenție sunt, pur și simplu, niște daune colaterale, acesta fiind prețul pentru ca afacerile să meargă bine“. Am înțeles cât de relevant este acest aspect abia spre finalul scrierii cărții.



Toate acestea ne conduc către o ultimă mare întrebare privitoare la somn: cum rezolvăm această criză? Soluția are mai multe niveluri. Primul nivel este cel personal și individual. Așa cum explica Charles, trebuie să ne limităm drastic expunerea la lumină înainte de culcare. El crede că n-ar trebui să avem nicio sursă de lumină artificială în dormitor și că ar trebui să evităm lumina albastră a ecranelor cu cel puțin două ore înainte de culcare.

De asemenea, așa cum mi-au spun toți experții în somn, trebuie să ne raportăm un pic altfel la telefoanele noastre. Roxanne mi-a zis că, pentru mulți dintre noi, „este precum copilul tău, nu-i așa? Ca proaspăt părinte, îți spui — trebuie să am grijă de acest lucru. Trebuie să fiu atent. Nu pot să dorm atât de profund, trebuie să fiu pe fază. Sau ești ca un pompier în așteptarea unui apel de urgență“. Suntem în permanență un pic tensionați să vedem dacă „nu cumva s-a întâmplat ceva“. Ea spune că telefonul ar trebui, în fiecare seară, încărcat într-o altă cameră, unde nu-l putem vedea sau auzi. Apoi trebuie să ne asigurăm că avem temperatura potrivită în cameră — ar trebui să fie răcoare, aproape frig —, și asta pentru că organismul are nevoie să răcească inima pentru a putea adormi; și, cu cât îi este mai greu să facă asta, cu atât mai mult timp îi va lua să adoarmă.

Acestea sunt sfaturi utile (și bine-cunoscute), dar, așa cum a recunoscut fiecare expert cu care am vorbit, astfel de măsuri nu sunt suficiente. Trăim într-o cultură care, în mod constant, ne amplifică stresul și stimularea. Poți să le explici oamenilor toate acestea, să le prezinți toate beneficiile unui somn bun și ei vor fi de acord cu tine, însă apoi vor zice: „Știi tu oare câte lucruri am eu de făcut în următoarele 24 de ore? Iar tu vrei acum să petrec nouă ore dormind?“

Pe măsură ce am aflat mai multe despre lucrurile pe care le putem face pentru a ne îmbunătăți atenția, am realizat că trăim un aparent paradox. Este evident că multe dintre lucrurile pe care ar trebui să le facem sunt destul de banale: să încetinim, să facem câte un lucru pe rând, să dormim mai mult. Dar, chiar dacă la un anumit nivel știm cu toții că sunt corecte, de fapt ne mișcăm în direcția opusă: spre mai multă viteză, mai multe activități concomitente și mai puțin somn. Trăim în plină discrepanță între ceea ce știm că suntem datori să facem și ceea ce simțim că putem face. Și atunci întrebarea-cheie este: ce creează această discrepanță? De ce nu putem pune în practică acele lucruri evidente care ne-ar îmbunătăți calitatea atenției? Ce forțe ne opresc? Am petrecut o mare parte din restul călătoriei mele căutând răspunsurile la aceste întrebări.

Capitolul 4

A patra cauză: Prăbușirea lecturii susținute

În capătul vestic al Provincetownului se află o librărie superbă care se numeşte „Cărţile folosite ale lui Tim“. Intri și simți imediat mirosul înțepător care vine de la bucoavnele vechi stivuite peste tot. În vara aceea, am mers aproape o dată la două zile să cumpăr o nouă carte pe care să o citesc. La casă era o femeie tânără și foarte isteață, cu care am început să stau de vorbă. Am observat că, de fiecare dată când mergeam, ea citea o altă carte: într-o zi Vladimir Nabokov, în altă zi, Joseph Conrad, în alta, Shirley Jackson.

— Oh, citești repede, i-am spus.

— Ah, nu. Pot să citesc doar primul și poate al doilea capitol dintr-o carte, mi-a spus ea.

— Serios? De ce? am întrebat-o.

— Probabil pentru că nu mă pot concentra, mi-a răspuns.

Aveam în față o tânără inteligentă, cu mult timp la dispoziție, înconjurată de multe dintre cele mai bune cărți scrise vreodată, și care avea și dorința de a le citi, dar ea putea citi doar primele două capitole, apoi atenția ei „murea“, ca un motor stricat.

Am pierdut șirul oamenilor pe care îi cunosc și care mi-au spus același lucru. Când l-am întâlnit prima dată pe David Ulin, care era critic literar și editor la Los Angeles Times de mai bine de 30 de ani, mi-a spus că și-a pierdut capacitatea de a citi concentrat perioade lungi, pentru că, de fiecare când încerca să se liniștească, era distras de notificările privind discuțiile de pe rețelele sociale. Este un om incredibil de inteligent pentru care cărțile reprezintă întreaga sa viață. A fost tulburător să-l aud spunând asta.

Proporția americanilor care citesc de plăcere este acum la cel mai scăzut nivel înregistrat vreodată. Sondajul american privind utilizarea timpului liber — aplicat pe un eșantion reprezentativ de 26 000 de americani — a relevat faptul că între 2004 și 2017 proporția bărbaților care citesc de plăcere a scăzut cu 40%, în

timp ce, în cazul femeilor, a scăzut cu 29%[58]. Compania de studii de piață Gallup a descoperit că proporția americanilor care n-au citit niciodată o carte s-a triplat între 1978 și 2014[59]. Astăzi, în jur de 57% dintre americani nu citesc nici măcar o carte pe parcursul unui an. Situația s-a agravat până la punctul în care, în 2017, americanul obișnuit petrecea șaptesprezece minute pe zi citind cărți[60] și stătea 5,4 ore pe telefon[61]. Literatura de ficțiune mai complexă suferă în mod special. Pentru prima dată în istoria modernă, mai puțin de jumătate dintre americani citesc literatură din plăcere[62]. Cu toate că a fost mai puțin studiată, se pare că există o tendință similară și în Marea Britanie sau în alte țări[63]: între 2008 și 2016 piața romanelor a scăzut cu 40 de procente. Într-un singur an — 2011[64] — vânzările de ficțiune, în varianta tipărită, s-au prăbușit cu 26 de procente.

Mihaly Csikszentmihalyi a descoperit în cercetările sale că una dintre cele mai simple și mai des întâlnite stări de flux pe care oamenii o experimentează este cea care apare în timpul citirii unei cărți și, ca toate celelalte stări de flux, lectura este împiedicată în societatea noastră de distrageri permanente. M-am gândit mult la acest aspect. Pentru mulți dintre noi, citirea unei cărți este cea mai profundă formă de concentrare pe care o experimentăm — dedicăm multe ore din viață, relaxați și liniștiți, unui singur subiect și ne permitem să îl rumegăm în minte. Acesta este modul în care au avut loc cele mai profunde progrese ale gândirii umane din ultimii 400 de ani. Și acum această experiență este în cădere liberă.

În Provincetown am observat nu doar că citeam mai mult, ci de fapt citeam diferit. Eram mult mai prins de cărțile pe care le alesesem. Mă pierdeam în ele pentru perioade lungi, câteodată zile întregi, și simțeam că înțeleg și îmi amintesc mai multe din ceea ce citeam. Lecturând carte după carte, pe șezlongul de lângă mare, mi s-a părut că am călătorit mai departe decât am făcut-o în ultimii cinci ani de umblat frenetic în jurul lumii: am trecut de la bătăliile de pe câmpurile de luptă ale războaielor napoleoniene la a fi un sclav în Sudul american, la a fi o mamă israeliană care încearcă să evite auzul veștii că fiul ei a fost ucis. În timp ce reflectam la asta, mi-am amintit de o carte pe care am citit-o cu zece ani în urmă: Superficialii de Nicolas Carr — o lucrare de referință care chiar trăgea un serios semnal de alarmă asupra unui aspect crucial întâlnit în fenomenul actual al scăderii capacității de concentrare. El avertiza asupra faptului că felul în care citim pare să se schimbe pe măsură ce migrăm către internet, așa că am mers la unul dintre experții pe care îi cita, ca să văd ce au mai aflat de atunci.

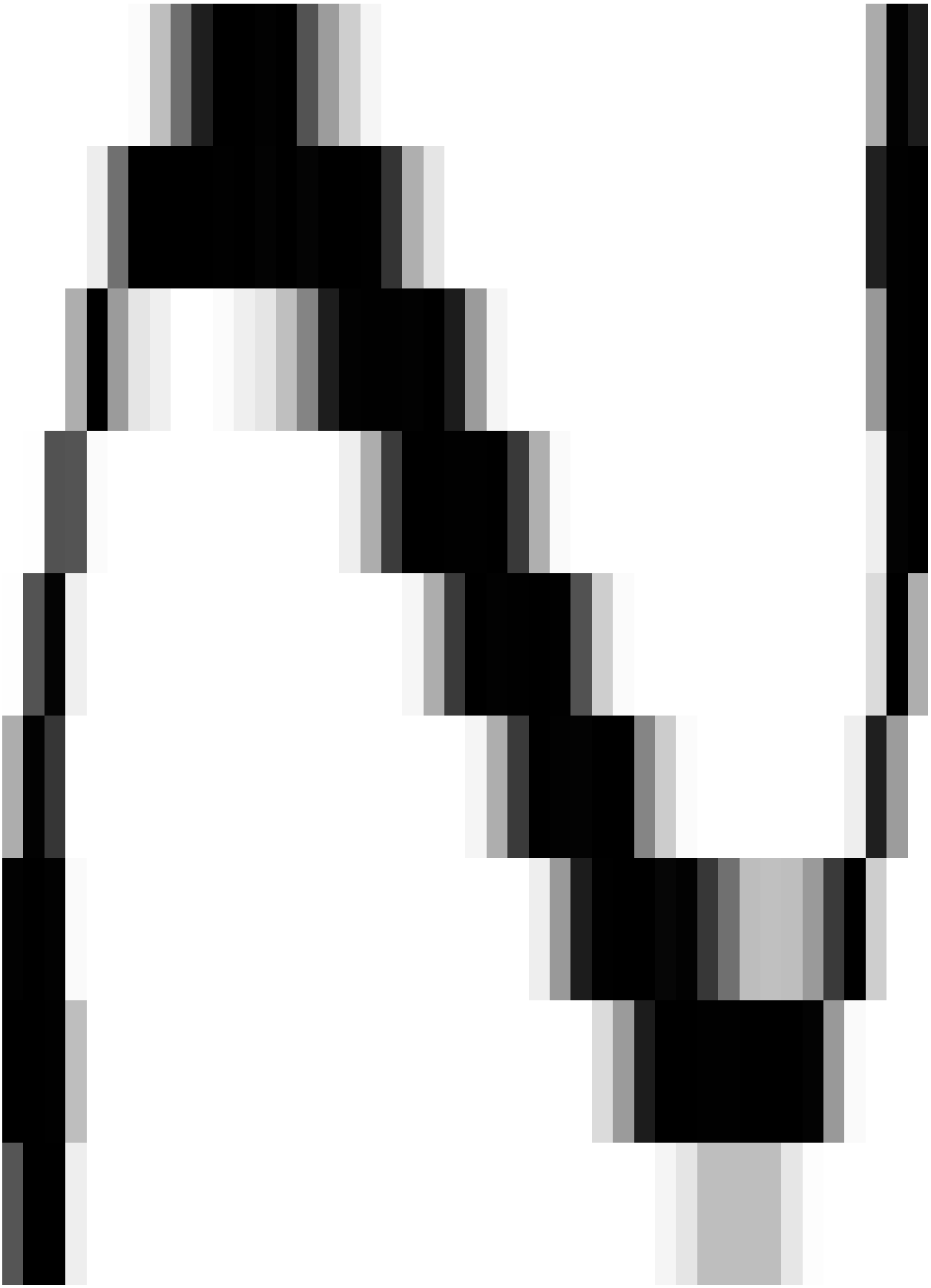
Anne Mangen este profesoară la Universitatea Stavanger din Norvegia, specializată în didactica scris-cititului. Ea mi-a explicat că de două decenii, de când studiază acest subiect, a demonstrat un lucru esențial. Citirea cărților ne învață să parcurgem textul scris într-un anumit mod — într-o manieră liniară, concentrându-ne pe un singur lucru o perioadă mai lungă. Cititul pe ecrane, a descoperit ea, ne învață să parcurgem textul într-un mod diferit — într-un salt maniacal, sărind de la un lucru la altul. Studiile ei au relevat faptul că „suntem mult mai predispuși să scanăm și să trecem cu ușurință mai departe“ atunci când citim pe ecrane — ne trecem privirea rapid peste informații pentru a extrage ce avem nevoie. Dar, după un timp, dacă facem asta suficient de mult, „această scanare și trecere mai departe are repercusiuni. Începe, de asemenea, să ne influențeze felul în care citim textele de pe hârtie..., iar acest comportament devine, mai mult sau mai puțin, implicit“. Era exact ceea ce constatasem și eu când am încercat să citesc Dickens, la sosirea în Provincetown, și m-am trezit citind în grabă, ca și cum era un articol de știri și încercam să identific datele esențiale.

Acest fapt creează o relație diferită cu lectura. Încetează să fie o formă de afundare plăcută într-o altă lume și devine mai mult ca o alergătură într-un supermarket aglomerat din care iei ce ai nevoie și ieși. Atunci când această schimbare are loc — când cititul pe ecrane ne contaminează manierea de a parcurge un text tipărit —, pierdem o parte din plăcerea de a citi cărți și, astfel, ele devin mai puțin atractive.

Mai există aici încă un efect advers. Anne a realizat studii în care i-a împărțit pe participanți în două grupuri[65]: unui grup i se dădeau informații într-o variantă tipărită, iar celuilalt grup i se ofereau aceleași date pe un ecran. Apoi tuturor li se puneau întrebări despre ce au citit. Când faci asta, observi că oamenii care au citit pe ecrane înțeleg și își amintesc mai puține informații. Mi-a explicat că acest efect se numește „inferioritatea ecranului“ și că există dovezi științifice clare în acest sens, reieșite din 54 de studii[66]. Această diferență la nivel de comprehensiune între lectura unei cărți și citirea de pe un ecran este suficient de mare încât, pentru copiii de școală primară, discrepanța este echivalentă cu progresul pe două treimi de an în ce privește competențele de citire și înțelegere ale textului scris.[67]

În timp ce vorbea, mi-am dat seama că prăbușirea lecturii este, într-un fel, un simptom al atenției noastre atrofiate și, în anumite privințe, o cauză a acesteia. Este ca o spirală: pe măsură ce ne-am mutat de la cărți la ecrane, am început să

pierdem din capacitatea de lectură aprofundată, care vine din citirea de cărți, ceea ce, în consecință, ne-a predispus la a citi și mai puține cărți. E ca atunci când te îngrași și devine tot mai dificil să faci sport. Prin urmare, Anne mi-a spus că era îngrijorată că în ziua de azi ne pierdem „capacitatea de a mai citi texte lungi“ și, de asemenea, ne pierdem „răbdarea cognitivă... [precum și] rezistența și capacitatea de a face față textelor solicitante din punct de vedere cognitiv“. Când am fost la Harvard pentru o serie de interviuri, unul dintre profesori mi-a spus că întâmpină dificultăți în a-i determina pe studenți să citească până și cărți relativ scurte; în schimb, le dădea tot mai des podcast-uri și clipuri de pe YouTube pe care să le urmărească. Și vorbim despre Harvard! Am început să mă întreb ce se întâmplă cu o lume în care această formă de atenție profundă se deteriorează atât de mult și atât de rapid. Ce se întâmplă când acel nivel de gândire profundă rămâne accesibil pentru un număr tot mai mic de oameni, până devine un interes al unei minorități, la fel ca opera sau voleiul?



În timp ce rătăceam pe străzile din Provincetown, gândindu-mă la aceste întrebări, m-am trezit amintindu-mi de o idee celebră pe care, acum realizez, nu o înțelesesem niciodată cu adevărat — una ce fusese propusă, într-o altă formă, și de Nicholas Carr în cartea sa, Superficialii[68]. În anii 1960, profesorul canadian Marshall McLuhan a vorbit mult despre felul în care apariția televizorului schimba modul în care percepem lumea. El spunea că aceste schimbări erau atât de puternice și de profunde, încât era foarte dificil să le observăm. Când a încercat să condenseze aceste idei într-o frază, a explicat că „mediul este mesajul“[69]. Cred că ceea ce voia să spună era că, atunci când apare o nouă tehnologie, te gândești la ea ca la o conductă: cineva picură informații la un capăt, iar tu le primești nefiltrate la celălalt capăt. Dar nu se întâmplă așa. De fiecare dată când apare un mediu nou — fie că vorbim despre inventarea cărților tipărite, a televizorului sau a Twitter-ului — și începi să-l folosești, este ca și cum ți-ai pune o pereche nouă de ochelari, fiecare având lentilele și culorile sale speciale. Fiecare pereche de ochelari te face să vezi lucrurile diferit.

Așadar (de exemplu) când începi să te uiți la televizor, înainte de a asimila mesajul unei emisiuni TV– indiferent că este Roata Norocului sau Cartelul Crimelor —, începi să vezi lumea ca având exact dimensiunile croite de televizor. De aceea McLuhan a spus că, de fiecare dată când apare un mediu nou — o nouă modalitate în care oamenii să comunice —, are încastrat în el un mesaj. Ne determină ușor să vedem lumea în acord cu un nou set de coduri. Felul în care informația ajunge la tine, susține McLuhan, este mai important decât informația în sine. Televiziunea te învață că lumea este rapidă; că este despre aparențe și apariții; că în lume totul se întâmplă în același timp.

Acest lucru m-a făcut sa mă întreb ce mesaj preluăm noi din rețelele de socializare și cum se compară cu mesajele preluate din cărți. M-am gândit prima dată la Twitter. Când te înregistrezi pe site — nu contează dacă ești Donald Trump sau Bernie Sanders, sau Dj-ul de radio Bubba the Love Sponge —, preiei un mesaj din acel mediu și îl transmiți mai departe urmăritorilor tăi. Care este mesajul? În primul rând: n-ar trebui să te concentrezi prea mult timp asupra unui singur lucru. Lumea poate fi și trebuie înțeleasă prin declarații scurte și simple, de 280 de caractere. În al doilea rând: lumea ar trebui interpretată și înțeleasă cu încredere, foarte repede. În al treilea rând: ce contează cel mai mult este dacă oamenii sunt de acord și îți laudă imediat declarațiile scurte, simple și rapide. O declarație reușită este una care este aprobată imediat de mulți oameni; iar o

afirmație nereușită este una ignorată sau contestată de către oameni. Când folosești Twitter, înainte de a spune orice altceva, tu afirmi că, la un anumit nivel, ești de acord cu aceste trei premise. Îți pui acei ochelari și vezi lumea prin ei.

Ce ziceți de Facebook? Care este mesajul din acel mediu? În primul rând, pare a fi: viața ta nu există decât pentru a fi arătată altor oameni și ar trebui să îți dorești în fiecare zi să le arăți prietenilor tăi o selecție cu cele mai tari clipe din viața ta. În al doilea rând: ceea ce contează este dacă oamenii apreciază imediat aceste momente editate și atent selecționate, pentru care îți consumi viața, prelucrându-le. În al treilea rând: cineva îți este „prieten“ dacă te uiți în mod constant la derularea secvențelor sale de viață, iar el se uită la ale tale — asta înseamnă prietenia.

Dar ce putem spune despre Instagram? În primul rând: ceea ce contează este felul în care arăți pe dinafară. În al doilea rând: ceea ce contează este felul în care arăți pe dinafară. În alt treilea rând: ceea ce contează este felul în care arăți pe dinafară. În al patrulea rând: ceea ce contează este dacă oamenilor le place cum arăți pe dinafară. (N-o spus superficial sau sarcastic: chiar ăsta este mesajul pe care site-ul îl transmite.)

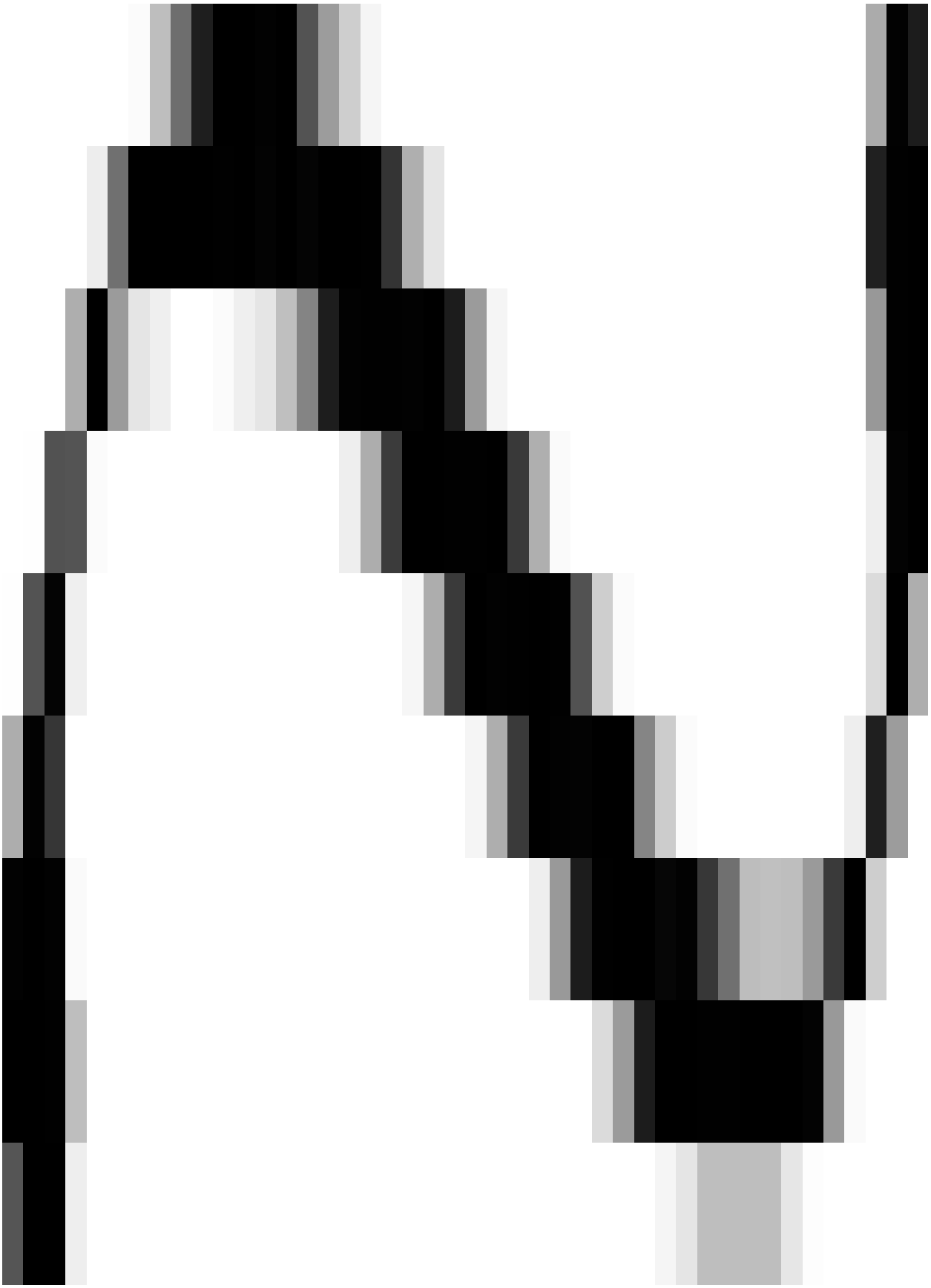
Am înțeles unul dintre principalele motive pentru care rețelele de socializare mă fac să mă simt atât de deconectat de lume și de mine însumi. Cred că toate aceste idei — toate aceste mesaje implicite transmise de aceste medii — sunt greșite. Să ne gândim la Twitter. În realitate, lumea este complexă și, pentru a putea fi prezentată corect, ai nevoie să te concentrezi la un singur lucru pentru o perioadă semnificativă și ai nevoie de spațiu pentru a descrie pe larg acel aspect. Sunt puține lucruri care merită spuse și care pot fi explicate în doar 280 de caractere. Dacă răspunsul tău la o idee este imediat, cu excepția cazului în care ai ani de experiență în respectivul domeniu, cel mai probabil va fi un răspuns superficial și neinteresant. Dacă oamenii sunt de acord cu tine imediat, nu este un indicator că ceea ce spui este adevărat sau corect — e bine să înveți să gândești autonom. Realitatea poate fi înțeleasă doar adoptând exact mesajul opus față de cel transmis de Twitter. Lumea este complexă și necesită o atenție constantă pentru a fi înțeleasă; trebuie analizată și înțeleasă cu răbdare; și, cel mai important, adevărurile vor fi nepopulare atunci când sunt spuse pentru prima dată. Mi-am dat seama că momentele în care am avut cel mai mult succes pe Twitter — din punctul de vedere al urmăritorilor și al redistribuirilor — au fost cele în care am fost cel mai puțin util ca ființă umană: când eram neatent, superficial sau critic.

Sigur că, ocazional, sunt și informații valoroase pe acest site, dar, dacă devine principala ta sursă de informații, cred că ți se va degrada rapid calitatea gândirii.

Același lucru este valabil și pentru Instagram. Îmi place să mă uit la oameni drăguți, ca oricui altcuiva. Dar să crezi că viața este, în primul rând, despre aceste aparențe — să primești aprobare pentru pătrățelele de pe abdomen sau pentru cum arăți în costum de baie — este rețeta potrivită pentru nefericire. Și același lucru este valabil și pentru felul în care interacționăm pe Facebook. Prietenia nu înseamnă să te uiți gelos la fotografiile, laudele și plângerile altor oameni și să te aștepți ca ei să facă același lucru pentru tine. De fapt, acesta este exact opusul prieteniei. Prietenia înseamnă să vă uitați unul în ochii celuilalt, să faceți lucruri împreună, un schimb nesfârșit de râsete și îmbrățișări strânse, să vă bucurați, să suferiți și să dansați împreună. De toate aceste lucruri te privează Facebook-ul, consumându-ți timpul cu niște parodii ieftine ale prieteniei.

După ce m-am gândit la toate astea, m-am întors la cărțile mele tipărite pe care le sprijinisem de peretele casei de pe plajă. Oare care este mesajul încriptat în cărțile tipărite? m-am întrebat. Înainte ca acele cuvinte să-și transmită sensul specific, mediul cărții ne spune mai multe lucruri. Primul este că viața este complexă și că, dacă vrei să o înțelegi, trebuie să-ți dedici un pic de timp pentru a te gândi la ea. Trebuie să încetinești ritmul. Al doilea: este valoros să lași deoparte celelalte preocupări și să-ți concentrezi atenția asupra unui singur lucru, propoziție după propoziție, pagină după pagină. Al treilea lucru: merită să te gândești serios cum trăiesc și cum gândesc alți oameni. Și ei au vieți interne complexe, la fel ca și tine.

Mi-am dat seama că rezonez cu mesajele încorporate în mediul cărților. Cred că sunt adevărate și scot la iveală cele mai bune părți din natura umană — respectiv că o viață cu multe episoade de atenție susținută este o viață bună. De aceea lectura cărților mă hrănește. Și de aceea nu sunt de acord cu mesajele din mediul rețelelor de socializare, pentru că ele hrănesc, în principal, părțile urâte și superficiale ale naturii mele. Așa se face că timpul petrecut pe aceste site-uri — chiar și atunci când, conform regulilor jocului, mă descurc bine, câștigând aprecieri și urmăritori — mă lasă secătuit și nefericit. Îmi place persoana care devin atunci când citesc multe cărți și nu-mi place persoana care devin atunci când petrec mult timp pe rețelele de socializare.



Dar m-am întrebat dacă nu cumva mă las dus de val cu toate aceste gânduri — erau doar bănuielile mele, până la urmă —, așa că mai târziu m-am dus să îl intervievez pe Raymond Mar, profesor de psihologie Universitatea din Toronto. Raymond este unul dintre specialiștii în științe sociale care a studiat cel mai profund efectele pe care citirea cărților le are asupra conștiinței noastre, iar cercetările sale au ajutat la definirea unui mod distinct de a aborda această problemă.

Când era copil, Raymond citea obsesiv, dar nu-i trecuse niciodată prin cap să încerce să înțeleagă în ce fel lectura, în sine, ar putea influența modul în care funcționează mintea noastră. Până într-o zi când, pregătindu-și teza de doctorat, a fost pus pe gânduri de către mentorul său, profesorul Keith Oatley. Când citești un roman, te cufunzi în senzația de a fi în mintea altcuiva. Simulezi o situație socială. Îți imaginezi alți oameni și experiențele lor într-o manieră profundă și complexă. Așa că poate, dacă citești o mulțime de romane, vei deveni mai bun în a-i înțelege pe oamenii din afara paginilor, i-a sugerat el. Poate că ficțiunea este un fel de gimnastică a empatiei, care îți stimulează capacitatea de a empatiza cu alți oameni, aceasta fiind una dintre cele mai bogate și prețioase forme de focalizare pe care le avem. Împreună au decis să înceapă să studieze științific această chestiune.

Este un lucru dificil de studiat. Alți cercetători au dezvoltat o tehnică prin care îi dai cuiva să citească un pasaj dintr-o carte și, imediat după aceea, îi testezi nivelul de empatie. Dar pentru Raymond această tehnică era defectuoasă. Dacă lectura ne influențează, atunci ea ne redefinește pe termen lung, deci nu are efectul de moment al unui medicament pe care îl înghiți, după care simți imediat efectele care durează câteva ore.

Împreună cu colegii săi, Raymond Mar a dezvoltat un experiment în trei etape, gândit pentru a vedea dacă există aceste efecte pe termen lung. Dacă luai parte la cercetare, erai adus într-un laborator și ți se arăta o listă cu nume. Unii erau romancieri celebri; unii erau scriitori celebri de nonficțiune, iar alții erau oameni obișnuiți care nu erau scriitori. Ți se cerea să încercuiești numele romancierilor și apoi, separat, ți se cerea să încercuiești numele scriitorilor de nonficțiune. Raymond s-a gândit că oamenii care au citit mai mult romane de-a lungul vieții vor putea recunoaște mai multe nume ale autorilor de ficțiune. De asemenea, acum avea și un grup de comparație interesant: oameni care citiseră multe cărți

de nonficțiune.

Apoi le-a dat tuturor două teste. Primul folosea o tehnică ce uneori este utilizată în diagnosticarea autismului. Ți se arată multe imagini cu zona ochilor oamenilor și ești întrebat: ce gândește această persoană? Este o modalitate de a măsura cât de bine reușești să citești semnalele subtile ce indică starea emoțională a celeilalte persoane. În al doilea test, stăteai jos și urmăreai câteva imagini video cu oameni reali aflați în situații reale, cum ar fi, de exemplu, doi bărbați care tocmai jucaseră un meci de squash și stăteau de vorbă. Trebuie să-ți dai seama: Ce se întâmplă acolo? Cine a câștigat meciul? Care este relația dintre ei? Cum se simt? Raymond și ceilalți cercetători știau răspunsurile adevărate și astfel puteau vedea cine, dintre cei testați, era cel mai bun în a identifica și înțelege semnalele sociale.

Când au primit rezultatele, n-au mai avut niciun dubiu. Cu cât citești mai multe romane, cu atât ești mai priceput să citești emoțiile altor oameni. Era o influență majoră. Și acesta nu era doar un semn că ești mai bine educat, pentru că lectura cărților de nonficțiune, prin comparație, nu avea niciun efect asupra empatiei.

L-am întrebat pe Raymond — de ce se întâmplă așa? Lectura creează „o formă specială de conștientizare... Când citim, ne îndreptăm atenția în afară, către cuvintele de pe pagină, și, în același timp, o mare parte din atenție rămâne concentrată în interior, în timp ce ne imaginăm și suntem stimulați mental“, mi-a spus el. Este diferit de situația în care închizi ochii și încerci să îți imaginezi ceva de la tine din cap. Și în acest caz, al simplei imaginări, „există o lume care e pusă în ordine, însă, în cazul citirii de ficțiune, atenția noastră este într-o poziție unică, fluctuând atât în afară, către pagină, către cuvinte, cât și înăuntru, către ce reprezintă acele cuvinte“. Este o modalitate de a combina „atenția direcționată spre exterior și atenția direcționată spre interior“. În mod particular, când citești ficțiune, îți imaginezi cum este să fii o altă persoană. Te trezești, spune el, „încercând să înțelegi diferite personaje, motivațiile și obiectivele lor, și urmărești toate lucrurile acestea. Este un fel de antrenament. Probabil că folosim aceleași tipuri de procese cognitive pe care le-am utiliza și pentru a-i înțelege pe semenii noștri adevărați, din lumea reală“. Ne prefacem atât de bine că suntem o altă ființă umană, încât ficțiunea devine un simulator de realitate virtuală mult mai bun decât mașinăriile comercializate în prezent sub acest nume.

În ziua de azi, fiecare dintre noi poate să experimenteze doar într-o mică măsură ce înseamnă să fii o ființă umană vie, mi-a spus Raymond, dar când citești

ficțiune, poți înțelege și experiențele interioare ale altor oameni, iar această capacitate nu dispare când lași romanul din mână. Mai târziu, când întâlnești o persoană în lumea reală, îți poți imagina mai ușor cum este viața ei. Lectura unor informații factuale (ca în cărțile de nonficțiune) îți poate îmbogăți cunoștințele, dar nu are acest efect de dezvoltare a empatiei.

Acum sunt zeci de alte studii care au reprodus principalul efect descoperit de Raymond. L-am întrebat pe Raymond ce s-ar întâmpla dacă am descoperi un medicament care să dezvolte empatia, deci care să aibă același efect pe care îl are lectura de ficțiune, după cum demonstrează studiile lui. „Dacă n-ar avea niciun efect advers“, mi-a spus el, „cred că ar fi un medicament foarte popular“. Cu cât vorbeam mai mult cu el, cu atât mai mult îmi dădeam seama că empatia este una dintre cele mai complexe forme de atenție pe care o avem — și cea mai prețioasă. Multe dintre cele mai importante progrese din istoria omenirii au reprezentat niște progrese la nivel de empatie — conștientizarea, cel puțin de către unii albi, că alte grupuri etnice au sentimente, talente și visuri, la fel ca ei; conștientizarea din partea unor bărbați că modul în care ei au exercitat puterea asupra femeilor a fost nelegitim și a cauzat suferințe reale; conștientizarea din partea multor heterosexuali că dragostea homosexuală este la fel ca cea heterosexuală etc. Empatia face posibil progresul și, de fiecare dată când ne lărgim spectrul empatiei, ne deschidem un pic mai mult universul.

Dar — și Raymond este chiar primul care atrage atenția — aceste rezultate pot fi interpretate în forme diferite. Este posibil ca lectura de ficțiune, în timp, să îți dezvolte empatia. Dar este la fel de posibil ca oamenii care sunt deja empatici să fie, pur și simplu, mai înclinați să citească romane. Acest aspect a făcut ca cercetarea lui să fie controversată și contestată. Mi-a spus că este foarte posibil ca amândouă ipotezele să fie adevărate — citirea cărților de ficțiune crește empatia, iar oamenii empatici sunt atrași de ficțiune. Dar el spune că există un indiciu că lecturile de ficțiune chiar au un efect semnificativ. Așa cum arată unul dintre studiile lui, cu cât unui copil i se citesc mai des povești — uneori aleg mai mult părinții decât copilul —, cu atât mai priceput va fi acel copil să citească emoțiile oamenilor[70]. Aceasta sugerează că experiența poveștilor chiar dezvoltă empatia.

Dacă avem motive să credem că citirea unor cărți de ficțiune ne stimulează empatia, știm oare ce efecte au formele de lectură care, în mare măsură, înlocuiesc literatura — cum ar fi rețelele de socializare? Raymond spune că este facil să devii snob în privința rețelelor de socializare și să cazi într-o panică

morală — acest mod de a gândi i se pare prostesc. Există multe lucruri bune și în ceea ce privește rețelele de socializare, a subliniat el. Efectele pe care le descrie nu au de-a face, în principal, cu pagina tipărită în sine, ci au legătură cu a fi cufundat într-o narațiune complexă care simulează lumea socială. Studiile sale au descoperit că serialele lungi de televiziune sunt la fel de eficiente. Dar există o șmecherie. Unul dintre studii arată că empatia copiilor crește dacă citesc cărți de povești sau se uită la filme, dar nu și dacă urmăresc emisiuni mai scurte[71]. Mi s-a părut că acest lucru se potrivește cu ceea ce observăm pe rețelele de socializare — dacă vezi lumea prin fragmente, empatia ta deseori nu se mai activează în aceeași măsură ca atunci când te implici în mod susținut, concentrat, într-o poveste mai lungă și mai complexă.

Vorbind cu el, m-am gândit: de fapt, internalizăm tonul vocilor la care suntem expuși. Dacă te expui unor povești complexe despre viețile interioare ale altor oameni pentru perioade lungi, acest lucru îți va remodela conștiința. Și tu, la rândul tău, vei deveni mai receptiv, mai deschis și mai empatic. Dacă, în schimb, te expui ore în șir la țipetele și furia care predomină în rețelele de socializare, gândurile tale vor începe să fie modelate aidoma. Vocile tale interioare vor deveni mai necizelate, mai zgomotoase, mai puțin capabile să asculte gânduri blânde și tandre. Ai grijă ce tehnologii folosești, pentru că, în timp, conștiința ta va ajunge să fie modelată după chipul acelor tehnologii!

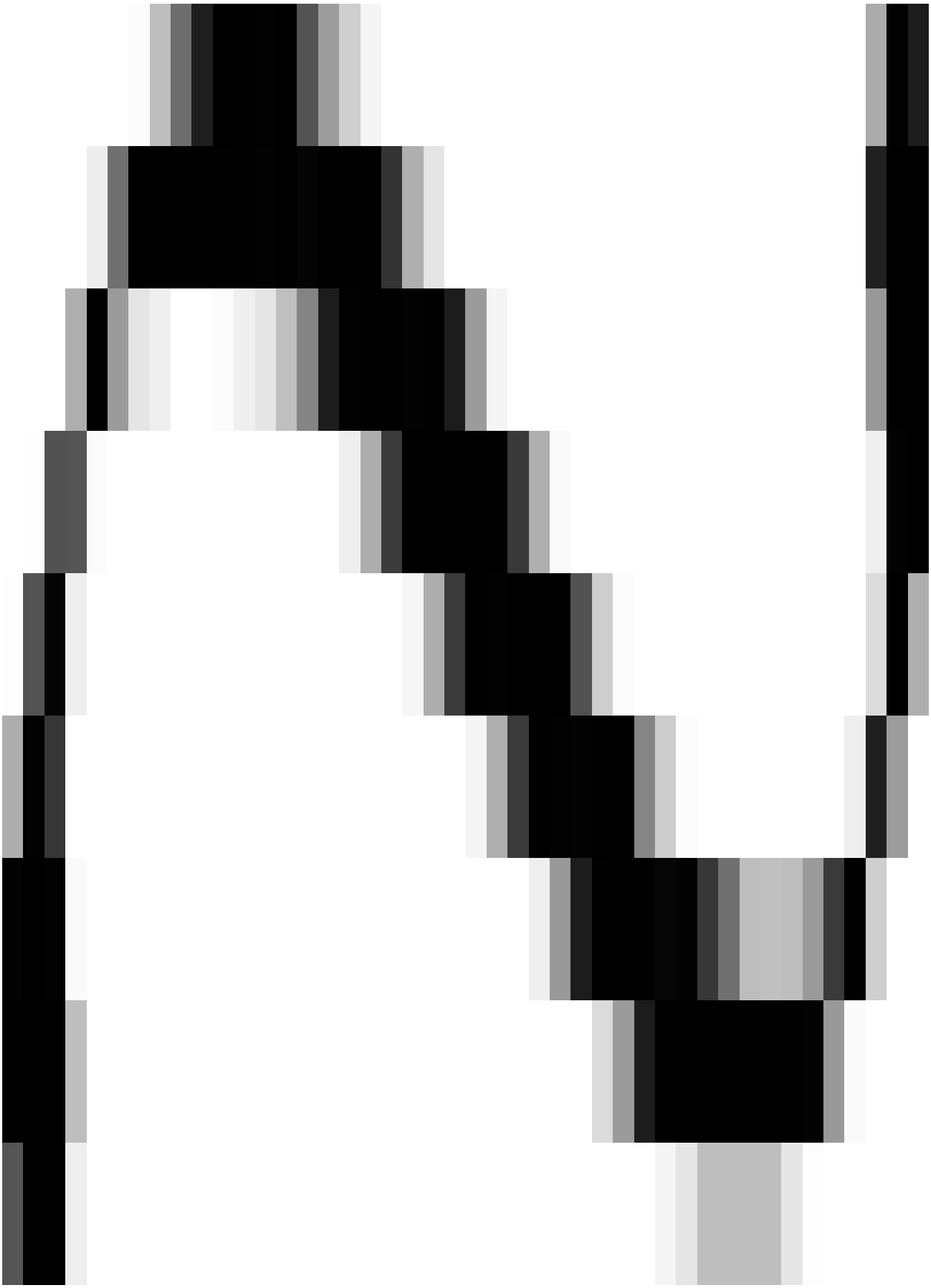
Înainte de a-mi lua rămas-bun de la Raymond, l-am întrebat de ce a petrecut atât de mult timp studiind efectele lecturii cărților de ficțiune asupra conștiinței umane. Până în momentul în care am întrebat acest lucru, el păruse un fel de tocilar, explicându-și metodele în detaliu. Dar acum, în timp ce îmi răspundea, fața i s-a luminat. „Suntem cu toții în aceeași mocirlă și ne îndreptăm către un posibil final catastrofal. Dacă vom vrea să rezolvăm aceste probleme, n-o să putem s-o facem singuri“, a spus el. „De aceea cred că empatia este atât de valoroasă!“

Capitolul 5

A cincea cauză: Îngrădirea minții hoinare

De mai bine de 100 de ani, există o imagine — o metaforă — care, mai mult decât oricare alta, domină felul în care experții se raportează la atenție și concentrare. Imaginați-vă amfiteatrul Hollywood Bowl plin cu zeci de mii de oameni, cu toate râsetele, înghesuielile și țipetele care au loc în timp ce oamenii hoinăresc, în așteptarea spectacolului. Apoi, brusc, luminile se sting și pe scenă se aprinde un reflector, scoțând în evidență o singură persoană: Beyoncé. Sau Britney. Sau Bieber. Dintr-odată, toată forfota și tot zgomotul încetează, iar atenția întregii mulțimi se îndreaptă către o singură persoană și către energia ei minunată. În 1890, fondatorul psihologiei americane moderne, William James, scria — în cel mai influent text scris vreodată (în lumea occidentală, cel puțin) pe acest subiect — că „toată lumea știe ce este atenția[72]“. Atenția, spune el, este un reflector. În termenii noștri, este momentul în care Beyoncé apare pe scenă, singură, și toată lumea din jurul tău pare că dispare.

James, de asemenea, a oferit și alte imagini sugestive la momentul respectiv, iar psihologii care i-au urmat au încercat să găsească și alte modalități de raportare la acest subiect — oricum, din acel moment, studiul atenției a fost, cu precădere, studiul „reflectorului“. Când am început să mă gândesc la acest lucru, am realizat că această imagine a dominat și felul în care eu mă raportam la atenție. Atenția, în general, este definită drept capacitatea unei persoane de a participa selectiv la un eveniment din mediul înconjurător. Așadar, când spuneam că sunt distras, mă referam la faptul că nu îmi pot focaliza atenția pe singurul lucru la care vreau să mă concentrez. Doresc să citesc o carte, dar spectrul meu de atenție nu poate ignora telefonul, oamenii care vorbesc pe stradă sau anxietățile legate de munca mea. Există mult adevăr în acest mod de a ne raporta la atenție, dar am aflat că, de fapt, aceasta este doar una dintre formele de atenție de care avem nevoie pentru a funcționa pe deplin. Există și alte forme ale atenției care sunt la fel de importante pentru a putea gândi coerent, iar acele forme sunt, în acest moment, sub o amenințare chiar și mai mare decât „reflectorul“.



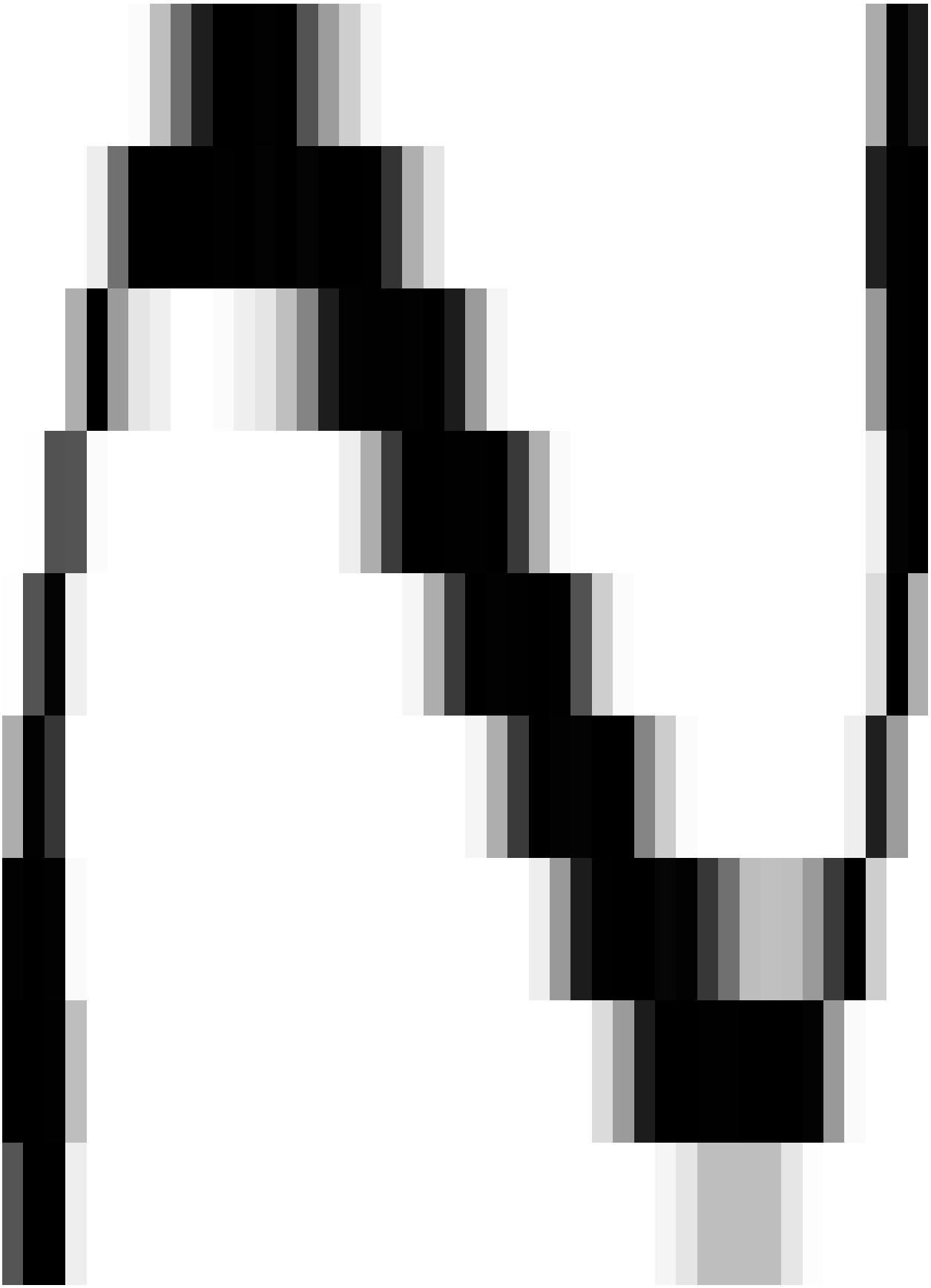
Înainte de a fugi în Cape Cod, îmi trăiam viața într-o tornadă de stimuli mentali. N-aș fi mers niciodată la o plimbare fără să ascult un podcast sau să vorbesc la telefon. N-aș fi așteptat niciodată două minute într-un magazin fără să mă uit la telefon sau să citesc o carte. Simpla idee de a nu fi stimulat în fiecare moment mă panica și mi se părea ciudat când vedeam că alți oameni nu fac aceste lucruri. Când călătoream cu trenul sau microbuzul pe distanțe lungi, de fiecare dată când vedeam pe cineva că stă degeaba timp de șase ore, uitându-se pe geam, simțeam o nevoie imperioasă de a-l aborda și a-i spune: „Îmi cer scuze că vă deranjez. Știu că nu este treaba mea, dar voiam doar să verific: Sunteți conștient de faptul că aveți un timp limitat de viață, iar ceasul care bate numărătoarea inversă către moarte ticăie constant și că nu veți mai putea primi niciodată înapoi aceste șase ore pe care le petreceți fără a face nimic? Și înțelegeți oare că atunci când veți muri, veți muri pentru totdeauna? Știți asta, nu?“ (Având în vedere că nu scriu cartea asta dintr-un spital de psihiatrie, vă puteți imagina că n-am făcut lucrul ăsta niciodată, dar mi-a trecut prin cap.)

Așadar, m-am gândit că în Provincetown, departe de toate distragerile, voi putea avea un beneficiu: voi putea să fiu și mai stimulat, pentru perioade mai lungi, și voi absorbi și mai multă informație. Voi putea asculta podcast-uri mai lungi! Voi citi cărți mai groase! Toate acestea s-au întâmplat întocmai, dar, în același timp, s-a mai întâmplat ceva la care nu mă așteptam. Într-una dintre zile mi-am lăsat iPod-ul acasă și am decis, pur și simplu, să fac o plimbare pe plajă. Am mers timp de două ore și mi-am lăsat gândurile să rătăcească, fără să pun reflectorul pe vreunul dintre ele. Mi-am simțit mintea hoinărind: de la admirarea micilor crabi de pe plajă la amintiri din copilărie, la idei de cărți pe care le-aș putea dezvolta în scris în anii următori, la siluetele oamenilor care făceau plajă în costume Speedo. Conștiința mea plutea la fel ca bărcile pe care le vedeam clătinându-se la orizont.

La început m-am simțit vinovat. „Ai venit aici să te concentrezi, îmi spuneam, și să înveți tot ce se poate despre atenție. Dar răsfățul pe care ți-l permiți acum este exact opusul — ai venit aici pus pe treabă și acum te-ai «dezumflat».“ Dar am mers mai departe. Nu după mult timp, ajunsesem să fac aceste plimbări în fiecare zi și perioadele mele de hoinăreală au început să se întindă pe trei, patru, uneori chiar și cinci ore. Asta ar fi fost de neconceput în viața mea de zi cu zi. Dar în acea perioadă, m-am simțit mai creativ decât am fost vreodată din copilărie încoace. Ideile începuseră să mi se învârtă în cap. Când ajungeam acasă

şi le notam, realizam că aveam mai multe idei creative — şi făceam mai multe conexiuni — după o plimbare de trei ore decât aş fi avut într-o lună de trai cotidian. Am început, de asemenea, să-mi permit şi scurte momente de hoinăreală a minţii. Când terminam o carte, mai stăteam acolo vreo douăzeci de minute, gândindu-mă la ea, în timp ce priveam marea.

În mod ciudat, părea că, lăsându-mi „reflectorul“ să dispară complet, capacitatea de a gândi şi de a mă concentra se îmbunătăţea într-un fel pe care nu-l puteam explica în cuvinte. Cum era posibil aşa ceva? Am început să înţeleg ce se întâmplă abia când am aflat că, în ultimii treizeci de ani, a existat un avânt al cercetărilor în legătură cu acest subiect: mintea rătăcitoare şi gândurile ei hoinare.



În anii 1950, în Aberdeen, un mic oraş din statul Washington, domnul Smith, un profesor de chimie, care preda la liceu, avea o problemă cu unul dintre elevi, un adolescent pe nume Marcus Raichle[73]. I-a chemat pe părinţii băiatului la şcoală şi le-a spus, cu severitate, că fiul lor făcea ceva rău. „Fiul dumneavoastră are obiceiul de a visa cu ochii deschişi“, a spus el. Cu toţii ştim că ăsta este unul dintre cele mai rele lucruri pe care le poţi face la şcoală.

Treizeci de ani mai târziu, fiul lor contribuia la o descoperire importantă chiar pe această temă, iar rezultatul n-ar fi fost deloc pe placul dlui Smith. Marcus a devenit un celebru cercetător în neuroştiinţe şi a câştigat Premiul Kavli, o înaltă distincţie în domeniu. În anii 1980, a modalitate complet nouă de a vedea ce se întâmplă în creierele oamenilor — scanarea PET (tomografia prin emisie de pozitroni) — era dezvoltată chiar lângă biroul său. Această tehnologie a fost folosită pentru prima dată de către el şi colegii săi. Am stat chiar în acel loc, când am mers să-i iau un interviu în cadrul Şcolii de Medicină „Washington“ din St. Louis, Missouri. A fost unul dintre primii oameni de ştiinţă care a reuşit să folosească acest nou instrument şi, atunci când l-a folosit pentru primii pacienţi, a putut să vadă creierul uman viu într-un mod în care aproape nimeni nu-l mai văzuse până atunci.

Pe vremea când era student la medicină, lui Marcus i s-a spus, cu încredere, că se ştie ce se întâmplă în capul nostru în momentele în care nu ne concentrăm. Creierul tău „stă acolo adormit, liniştit, fără să facă nimic, aşa cum se întâmplă cu muşchii înainte să-i pui în mişcare“, i s-a spus. Dar într-o zi Marcus a observat ceva ciudat. Avea câţiva pacienţi pregătiţi pentru o scanare PET, iar aceştia, aşteptând ca el să le dea o sarcină de executat, şi-au lăsat mintea să rătăcească. Pe când se pregătea să le spună ce aveau de făcut, a aruncat o privire la aparat şi a rămas surprins. Se pare că, de fapt, creierele acelor subiecţi nu erau inactive, aşa cum spuseseră profesorii lui de la medicină că ar trebui să fie. Activitatea cerebrală se mutase dintr-o parte a creierului în cealaltă, dar cortexul era, în continuare, foarte activ. Surprins fiind, a început să studieze în detaliu. Regiunea din creier care devine mai activă atunci când crezi că nu faci mare lucru a denumit-o „reţeaua de funcţionare implicită“ (the default mode network). Apoi, pe măsură ce a studiat mai mult, analizând ce se întâmplă cu creierele oamenilor atunci când par că nu fac nimic, a putut vedea, fizic, această regiune luminându-se în investigaţiile imagistice ale creierului. Când s-a uitat la ea, Marcus a exclamat: „Doamne, uite-o. Toată zona s-a aprins. E, pur şi

simplu, uimitor“.

A fost o schimbare de paradigmă în ceea ce oamenii de știință credeau că se întâmplă în creierele noastre și a declanșat o explozie de cercetări științifice pe zeci de subiecte, în întreaga lume. Una dintre ele a generat o creștere bruscă a interesului în ceea ce privește știința „minții rătăcitoare“. Întrebarea de la care pleca acest studiu era: Ce se întâmplă când gândurile noastre plutesc liber, fără nicio focalizare imediată, care să le ancoreze în niște puncte fixe? Putem vedea că se întâmplă ceva, dar ce mai exact? Pe măsură ce dezbaterea s-a extins de-a lungul deceniilor, unii oameni de știință au ajuns să considere că rețeaua modului implicit este acea parte a creierului care devine cea mai activă în momentele de hoinăreală a minții, pe când alții au fost puternic împotrivă — devenise o dispută științifică nesfârșită. Însă descoperirile lui Marcus au condus la o multitudine de cercetări empirice în ceea ce privește motivele pentru care mintea noastră rătăcește și în ceea ce privește beneficiile pe care le-ar putea aduce acest proces.

Pentru a înțelege mai bine, am mers la Montreal, în regiunea Quebec, pentru a-i lua un interviu lui Nathan Spreng, profesor de neurologie și neurochirurgie la Universitatea McGill. De asemenea, am călătorit și la York, în Anglia, pentru a-l intervieva pe Jonathan Smallwood, profesor de psihologie la universitatea de acolo. Sunt doi dintre oamenii care au studiat cel mai detaliat acest subiect. Este un domeniu de cercetare relativ nou, așa că unele idei de bază sunt încă destul de contestate, dar multe se vor clarifica în următoarele decenii. Dar în zecile de studii științifice realizate de ei au descoperit — din punctul meu de vedere — trei lucruri esențiale care se întâmplă atunci când mintea rătăcește.

În primul rând, această hoinăreală mentală te face, încet-încet, să înțelegi mai bine lumea. Jonathan mi-a dat un exemplu: când citești o carte — așa cum faci tu acum —, în mod evident, te concentrezi asupra cuvintelor și propozițiilor individuale, dar, întotdeauna, o mică parte din mintea ta rătăcește. Te gândești la legătura dintre aceste cuvinte și viața ta. Te gândești cum se leagă aceste cuvinte de ceea ce am spus în capitolele anterioare. Te gândești la ce aș putea afirma în continuare. Te întrebi dacă ceea ce am spus este contradictoriu sau dacă va avea un sens până la urmă. Brusc, îți vine în minte o imagine din copilărie sau din ceva ce ai văzut la televizor săptămâna trecută. „Pui cap la cap diferite părți ale cărții pentru a înțelege subiectul principal“, mi-a spus el. Iar aceste gânduri colaterale nu reprezintă o întrerupere în lectura ta. Ele sunt însăși lectura[74]. Dacă nu ți-ai lăsa mintea să mai și hoinărească, n-ai putea citi cartea aceasta într-un fel în care să aibă sens. Pentru a înțelege o carte, este esențial să ai suficient spațiu

mental astfel încât mintea ta să și hoinărească.

Acest lucru este valabil nu doar în cazul lecturii. Este parte din viață. O oarecare rătăcire a minții este esențială pentru ca lucrurile să capete un sens[75]. „Dacă nu ai putea să o faci, multe alte lucruri s-ar pierde“, mi-a spus Jonathan. El a descoperit următorul fapt: cu cât îți lași mintea să rătăcească mai mult, cu atât devii mai bun în a-ți organiza obiectivele personale[76], în a fi creativ[77] și a lua, cu răbdare, decizii pe termen lung[78]. Vei putea face aceste lucruri mai bine dacă îți lași mintea să zboare și, încet, pe nesimțite, vei da un sens vieții tale.

În al doilea rând, când mintea îți rătăcește, începe să facă noi conexiuni — ceea ce, deseori, generează o soluție pentru problemele tale. După cum mi-a explicat Nathan, „ceea ce cred că se întâmplă este că, atunci când există probleme nerezolvate, creierul va încerca să potrivească lucrurile“, doar dacă i se oferă spațiu pentru a face asta. Mi-a dat un exemplu celebru: Henri Poincaré, matematicianul francez din secolul al XIX-lea, se lupta cu una dintre cele mai dificile probleme de matematică și, multă vreme, o privise cu atenție din toate unghiurile, dar tot nu ajungea la vreun rezultat. Apoi, într-o zi, când era plecat într-o călătorie, deodată, în timp ce urca într-un autobuz, soluția i-a venit într-o clipită. Abia în momentul în care nu s-a mai concentrat și și-a lăsat mintea să rătăcească, a putut face corelațiile și, în sfârșit, a găsit răspunsul la problemă. De fapt, dacă te uiți la istoria științei sau ingineriei, multe descoperiri nu s-au întâmplat în momentele de concentrare maximă, ci s-au întâmplat în timp ce mintea rătăcea.

„Creativitatea nu înseamnă să creezi ceva nou care își face apariția din creierul tău“, mi-a spus Nathan. „Ci este o asociere nouă între două lucruri care erau deja acolo“. Rătăcirea minții permite „desfășurarea mai multor serii de idei, ceea ce favorizează realizarea mai multor asocieri“. Henri Poincaré n-ar fi putut găsi rezolvarea dacă ar fi continuat să stea concentrat exclusiv pe problema de matematică pe care se chinuia să o rezolve și nici dacă ar fi fost complet distras. A fost nevoie ca mintea să-i hoinărească pentru a ajunge la rezolvarea dorită.

În al treilea rând, Nathan spune că, în timp ce mintea rătăcește, ea se află de fapt într-o „călătorie mentală în timp“, în care hoinărește prin trecut și încearcă să prezică viitorul. Eliberată de presiunea de a gândi strict la ceea ce este în fața sa, mintea va începe să se gândească la ceea ce ar putea urma — fapt care te ajută să te pregătești pentru ceea ce va veni.

Până să-i întâlnesc pe aceşti oameni de ştiinţă, am crezut că pierderea în tot felul de gânduri călătoare — ceea ce făceam în Provincetown atât de mult şi cu atâta plăcere — este opusul atenţiei şi de aceea mă simţeam atât de vinovat când o făceam. Însă mi-am dat seama că greşeam. A rătăci cu mintea reprezintă, de fapt, o altă formă de atenţie, şi chiar una necesară. Nathan mi-a zis că, atunci când ne restrângem focalizarea pentru a ne centra pe un singur lucru, este nevoie de „o anumită lăţime de bandă“, iar când nu ne mai focalizăm, „avem în continuare aceeaşi lăţime de bandă şi, în plus, putem aloca mai mult din acele resurse“ către alte moduri de gândire. Aşadar, când mintea rătăceşte, „nu este vorba neapărat despre o scădere a atenţiei, ci despre o redirecţionare a ei“ către alte forme importante de gândire.

Mi-am dat seama că aceasta reprezintă o provocare pentru felul în care am fost învăţat să mă raportez la productivitate. Instinctiv, simt că am avut o zi bună de lucru atunci când am stat toată ziua în faţa laptopului, concentrându-mă exclusiv pe scrierea unor cuvinte — la finalul zilei simt un mic val de mândrie puritană în ceea ce priveşte productivitatea mea. Întreaga noastră societate este construită în jurul acestei convingeri. Şeful tău vrea să te vadă stând la birou în fiecare oră din zi; asta crede el că înseamnă muncă. Acest mod de gândire ne este insuflat încă de la vârste foarte fragede când, la fel ca lui Marcus Reiche, ni se atrage atenţia că n-avem voie să visăm în timpul orelor. Din acest motiv, în zilele în care doar umblam aiurea pe plajele din Provincetown, eu nu mă simţeam deloc productiv. Am crezut că sunt slab, leneş şi că mă alint.

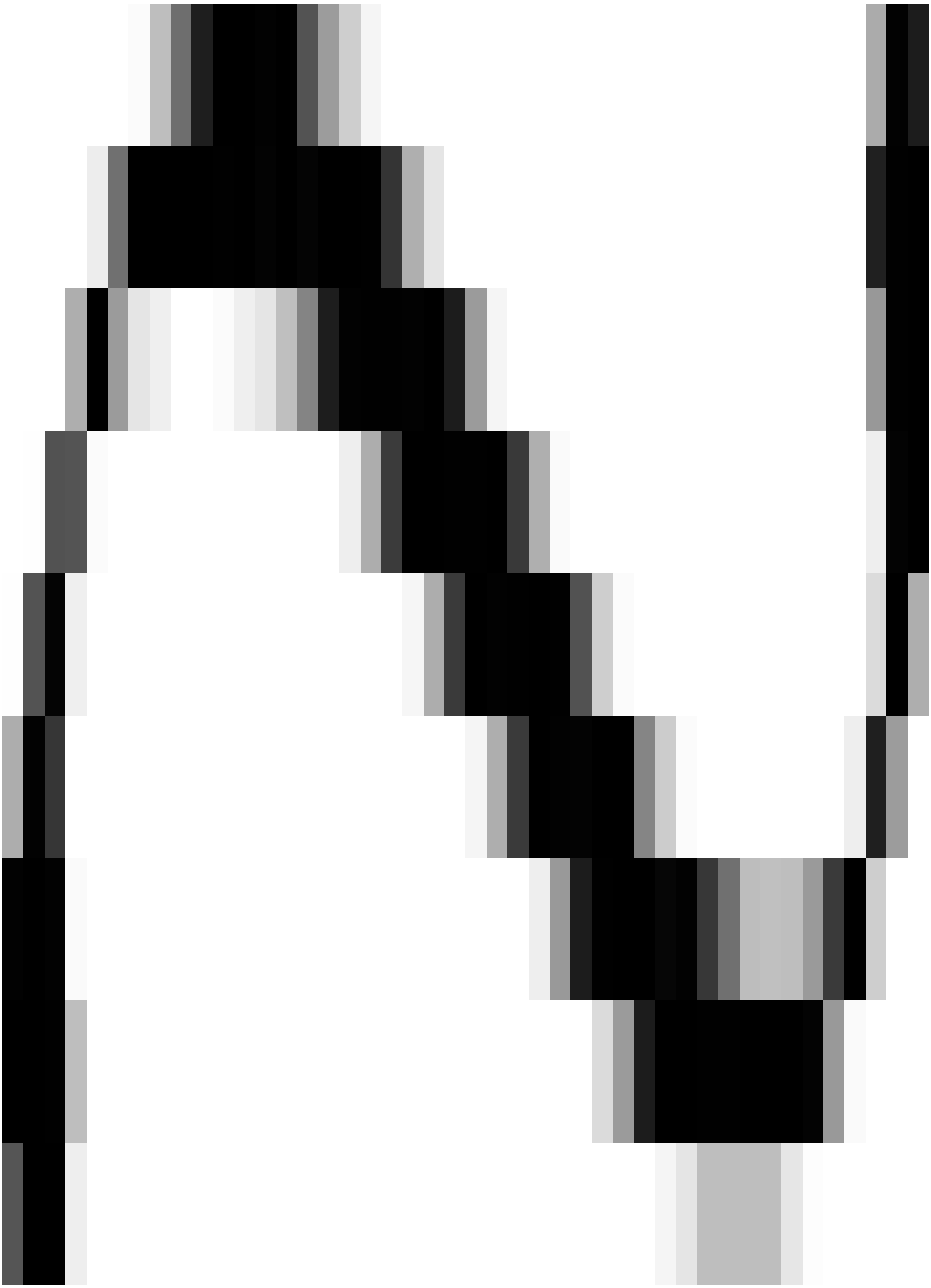
Dar Nathan — după ce a studiat toate acestea — a descoperit că, pentru a fi productiv, nu îţi poţi propune doar să îţi îngustezi spectrul de atenţie cât mai mult posibil. „Încerc să fac o plimbare în fiecare zi şi să-mi las mintea să se limpezească... Nu cred că un control conştient şi permanent al gândurilor este cea mai productivă formă de gândire. Cred că asocierile libere pot genera o perspectivă nouă“, a spus el. Marcus era de aceeaşi părere. El mi-a zis că a te concentra pe ceea ce este chiar în faţa ta „îţi oferă o parte din materialul brut care trebuie digerat, dar, la un moment dat, trebuie să te distanţezi“. După care m-a avertizat: „Dacă doar alergăm frenetic, concentrându-ne exclusiv asupra lumii externe, pierdem oportunitatea de a lăsa creierul să digere ce s-a întâmplat“.

Când a spus asta, m-am gândit la oamenii pe care i-am privit cu superioritate în tren, care se uitau pe fereastră cu orele. I-am judecat în tăcere pentru lipsa lor de productivitate, dar acum înţeleg că este posibil să fi fost mult mai productivi decât mine, de vreme ce eu luam frenetic notiţe, carte după carte, fără să-mi iau

timp să diger. Copilul din clasă care privește pe fereastră, cu mintea rătăcind, s-ar putea să aibă cel mai util mod de gândire.

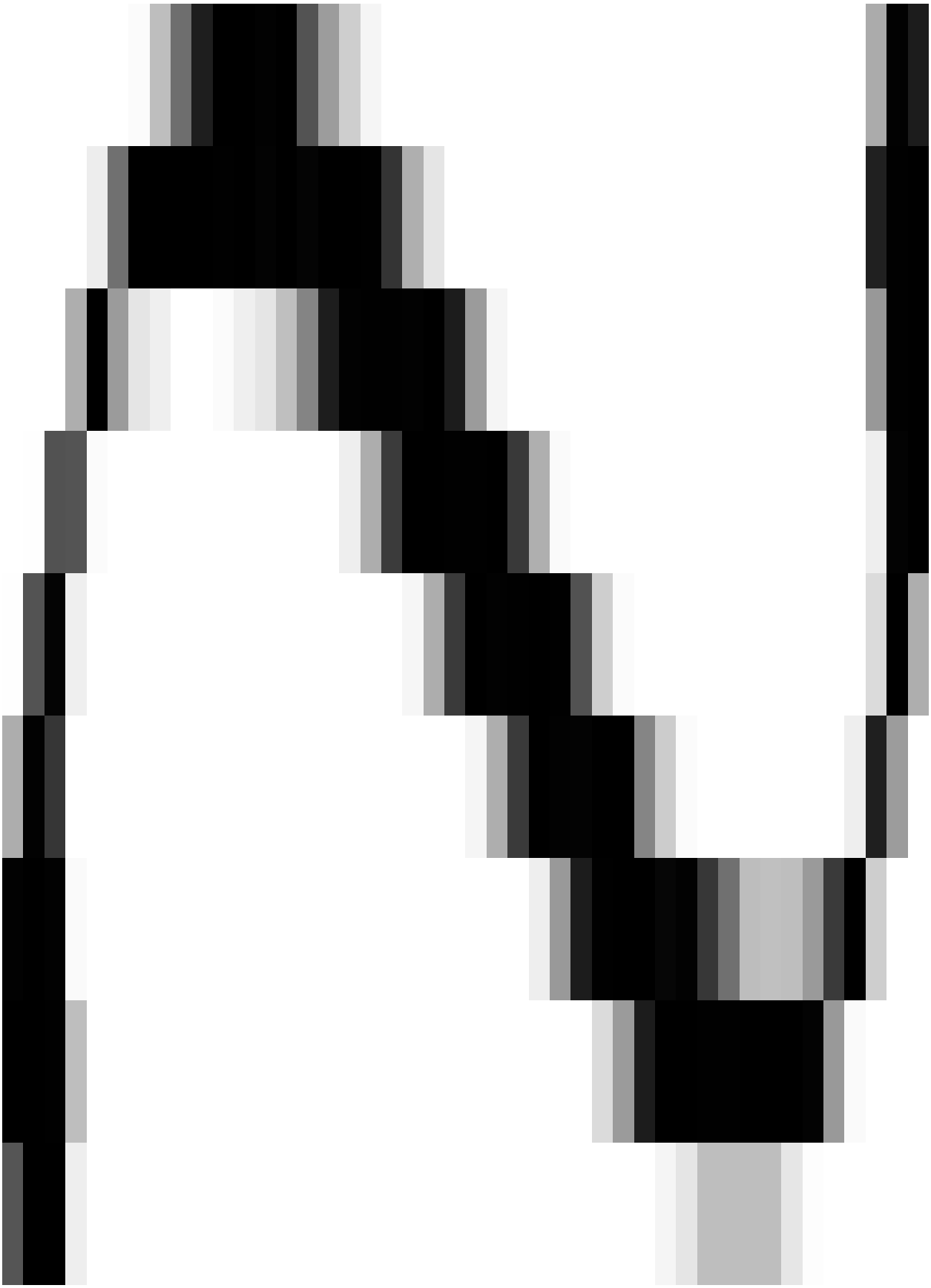
M-am gândit din nou la toate studiile științifice pe care le-am citit, despre cum ne petrecem timpul sărind rapid dintr-o activitate în alta și am realizat că, în cultura noastră actuală, în cea mai mare parte a timpului noi nici nu ne concentrăm, dar nici nu ne lăsăm mintea să rătăcească. Frunzărim permanent, într-un zumzet nesatisfăcător. Nathan a dat aprobator din cap atunci când l-am întrebat despre asta și mi-a spus că, în mod constant, încearcă să își dea seama cum poate opri telefonul din a-i trimite notificări despre lucruri care nu-l interesează. Toate aceste întreruperi digitale frenetice ne „distrag atenția de la gândurile noastre“ și „blochează rețeaua de funcționare implicită... Mi se pare că trăim într-un mediu definit printr-o stimulare continuă, comutând de la o distragere la alta“. Dacă nu ieși din mediul acela, îți va „distruge orice șir de gânduri ai avea“.

Așadar, nu ne confruntăm doar cu o criză a focalizării atenției, ci ne luptăm și cu o criză în ceea ce privește gândurile rătăcitoare. Puse împreună, aceste lucruri scad mult din calitatea gândirii noastre. Fără posibilitatea ca mintea să hoinărească, ne vine greu să înțelegem lumea. Și, blocați în starea de confuzie pe care o creează, devenim și mai vulnerabili față de următoarea sursă de distragere care apare.



Când l-am intervievat, Marcus Raichle — autorul descoperirii ce a deschis această arie de cercetare — tocmai renunțase să cânte într-o orchestră simfonică, la vârsta de 80 de ani. Fusese cântăreț la oboi, iar partitura lui preferată era Simfonia a IX-a a lui Dvořák. Dacă vrei să înțelegi gândirea în sine, mi-a spus el, trebuie să o privești ca pe o simfonie. „Ai două secțiuni de vioară, ai apoi secțiunile de violă, violoncel, contrabas, instrumentele de suflat din lemn, din alamă, percuția, dar toate funcționează ca un întreg. Au un ritm comun.“ Ai nevoie de spațiu în viața ta pentru atenția focalizată, dar ea singură va fi ca un cântăreț la oboi, pe o scenă goală, care încearcă să cânte Beethoven. Ai nevoie ca mintea să-ți rătăcească, pentru a activa celelalte instrumente și pentru a face cea mai plăcută muzică. Am crezut că venisem în Provincetown pentru a învăța să mă concentrez, dar am realizat că, de fapt, învățam să gândesc, și asta implică mult mai mult decât o atenție bine focalizată.

Acum încerc să merg în plimbări lungi fără niciun dispozitiv electronic și petrec mult timp, gândindu-mă la metafora lui Marcus. Acum câteva zile m-am întrebat dacă acea sugestie poate fi dusă mai departe. Dacă gândirea este o simfonie care necesită toate aceste tipuri diferite de gândire, am putea zică că, în prezent, scena a fost invadată. Una dintre acele trupe de heavy-metal care mușcă din capete de lilieci și scuipă apoi către public a revendicat scena și stă chiar în fața orchestrei, țipând.

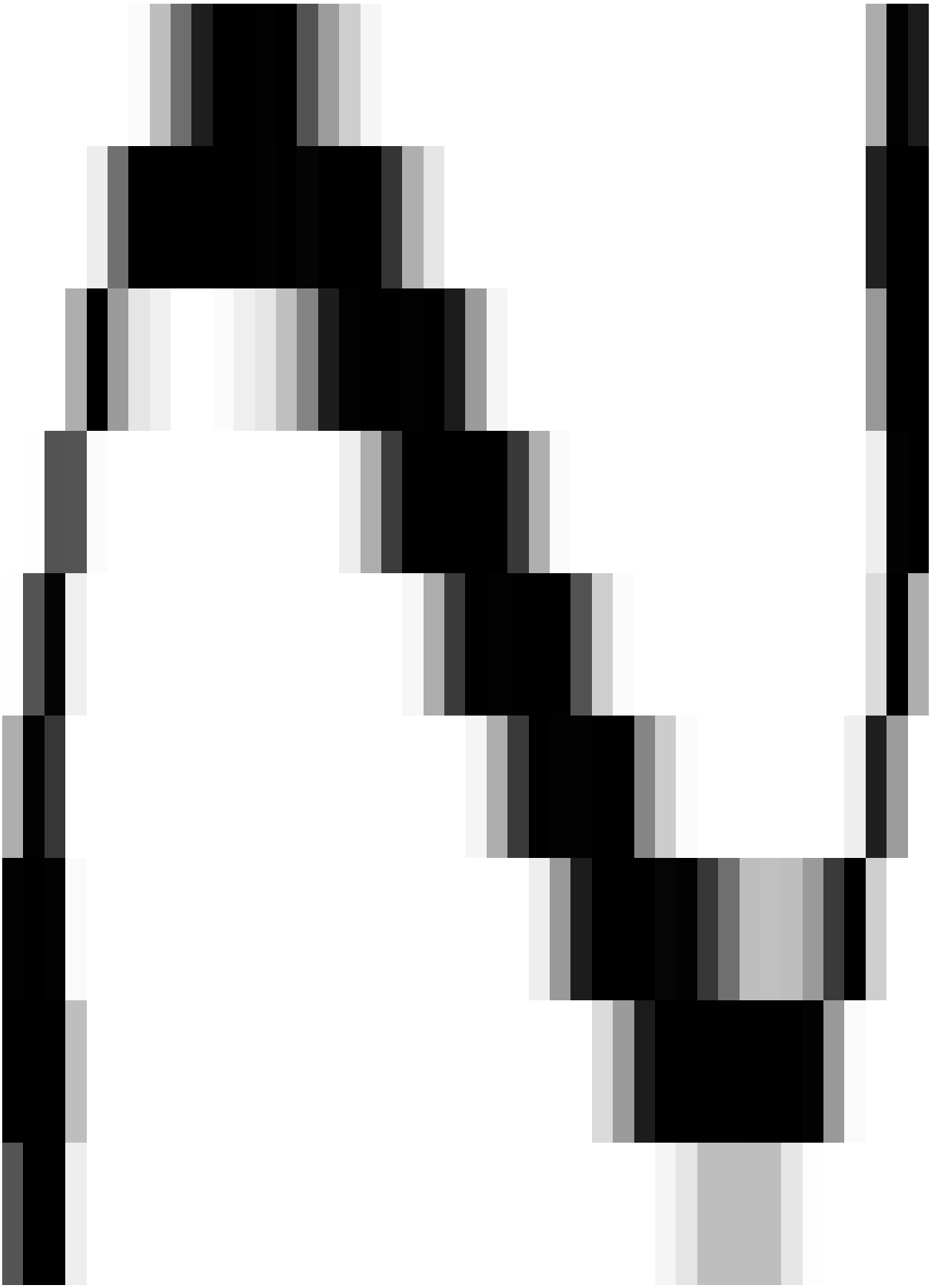


Și totuși, pe măsură ce am aprofundat cercetările despre mintea rătăcitoare, am descoperit că există o excepție la ceea ce tocmai am explicat, și nu este una oarecare. De fapt, este una pe care probabil ai trăit-o și tu.

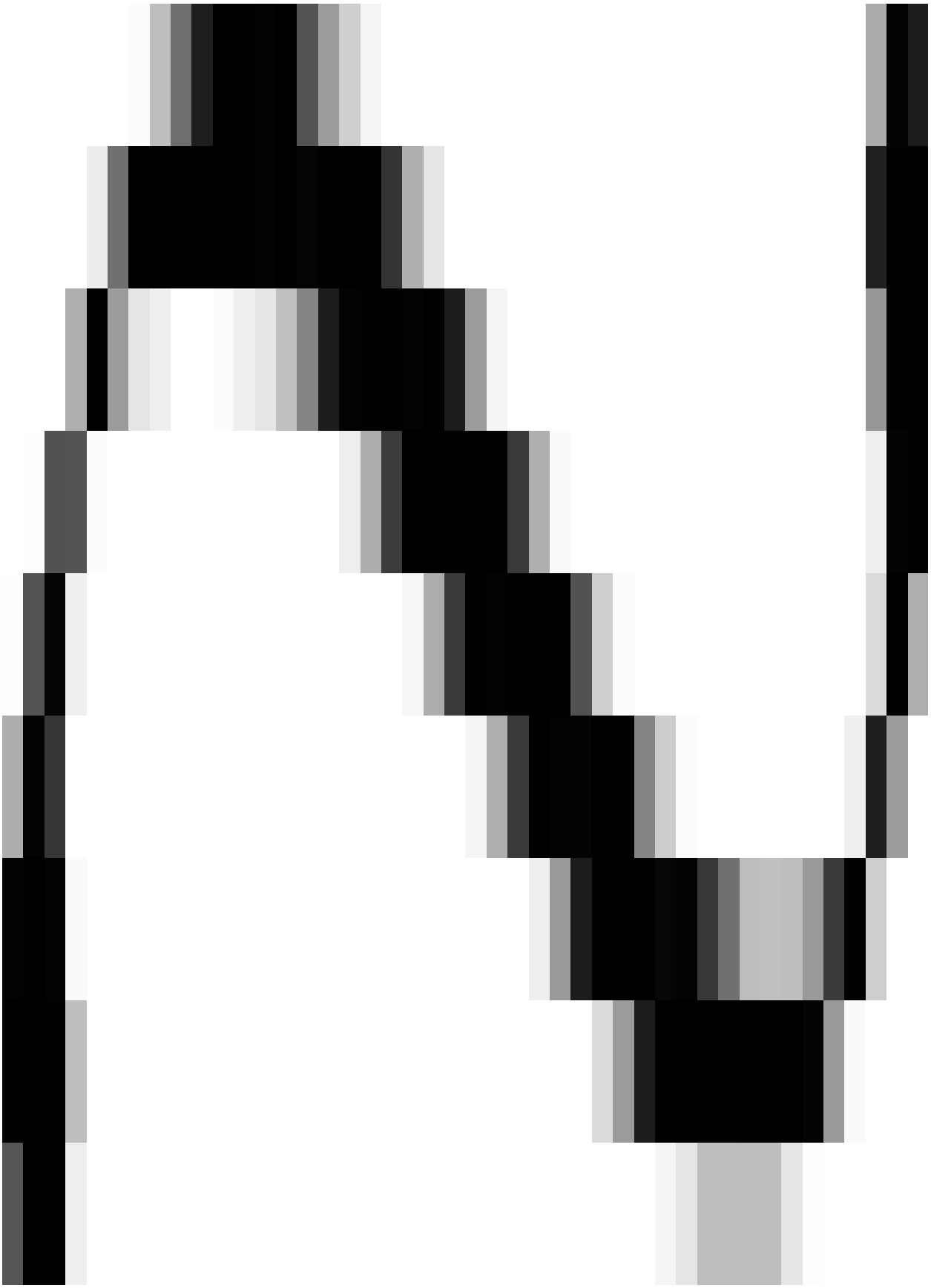
În 2010, profesorul universitar Dan Gilbert și dr. Matthew Killingsworth, cercetători la Harvard, au dezvoltat o aplicație online pentru a studia cum se simt oamenii când fac tot felul de activități zilnice, de la navetă la privitul la televizor sau antrenamente sportive. Oamenii primeau notificări aleatorii din aplicație prin care erau întrebați: „Ce faci acum?“ Apoi erau rugați să evalueze cum se simțeau. Unul dintre lucrurile pe care Dan și Matthew l-au urmărit a fost să afle cât de des se întâmplă ca oamenii să-și dea seama că sunt cu mintea haihui, iar ceea ce au descoperit a fost un lucru neașteptat, având în vedere lucrurile prezentate mai sus. În general, în cultura noastră, când oamenii își lasă mintea să hoinărească, ei se evaluează ca fiind mai puțin fericiți decât atunci când fac aproape orice altă activitate. Până și activitățile casnice, de exemplu, sunt asociate cu un grad mai mare de fericire. Concluzia lor a fost: „O minte hoinară este o minte nefericită“.[79]

M-am gândit mult la acest lucru. Având în vedere că există dovezi cum că a ne lăsa mintea să hoinărească are atât de multe efecte pozitive, de ce totuși ne face, atât de des, să ne simțim rău? Există un motiv pentru asta. Mintea hoinară poate aluneca ușor în rumegații. Cu toții am avut acel sentiment la un moment dat — dacă nu te mai concentrezi și îți lași mintea să umble haihui, ajungi să te umpli de gânduri stresante. Am reflectat la multe momente din viața mea de dinainte de Provincetown. Când stăteam în acele trenuri, bombănindu-i în mintea mea pe oamenii care puteau să stea și să se uite pe geam, în timp ce eu, ca un maniac, lucram, și lucram, și lucram, oare care era starea mea mentală în acele clipe? Am înțeles acum că, deseori, eram cuprins de stres și anxietate. Orice încercare de a-mi relaxa mintea ar fi permis acelor sentimentele neplăcute să pătrundă în conștient. În schimb, în Provincetown, nu aveam niciun stres și m-am simțit în siguranță, astfel încât mintea putea să-mi umble liberă și să producă acele efecte pozitive.

În condiții de stres redus și de siguranță, gândurile hoinare vor fi un cadou, o plăcere, o forță creatoare. Pe când în situații foarte stresante sau periculoase, mintea hoinară va fi un chin.



Pe plaja din centrul staţiunii Provincetown, chiar lângă fâşia lungă a străzii comerciale, există un scaun de lemn albastru, ridicol de mare, care este orientat spre ocean. Cred că are doi metri jumătate înălţime, de parcă ar aştepta un uriaş. Adesea mă aşezam pe scaunul acela, arătând minuscul pe măsură ce se lăsa întunericul, şi vorbeam cu oamenii cu care mă împrietenisem prin oraş. Uneori stăteam în tăcere, doar privind cum se schimbă lumina. Lumina din Provincetown este diferită de lumina din orice altă parte în care am fost vreodată. Te afli pe un banc de nisip, subţire şi îngust, în mijlocul oceanului şi, în timp ce stai pe acea plajă, eşti cu faţa spre est. Soarele apune în spatele tău, spre vest, dar lumina lui se prelinge, pe apa din faţa ta şi se reflectă înapoi. Pare că eşti inundat de lumina în scădere ce vine dinspre două apusuri. Am observat acest fenomen împreună cu oamenii pe care i-am întâlnit şi m-am simţit extrem de deschis faţă de ei, faţă de soare şi de ocean.



Într-o zi, cam după zece săptămâni de când sosisem în Provincetown, stăteam singur în casa prietenului meu, Andrew. Cu mine mai era doar Bowie, unul dintre câinii lui, care îmi stătea la picioare. Citeam un roman și din când în când îmi ridicam privirea către ocean, când am observat că Andrew își lăsase laptopul deschis și strălucitor, pe un scaun. Pe ecran era un browser de internet. Nu avea nicio parolă. World Wide Web-ul strălucea în fața mea! „Ai putea să te uiți pe internet“, mi-am spus. „Ai putea sa te uiți la orice vrei — la rețelele tale de socializare, la e-mailuri, la știri.“ Am simțit cum mă apasă gândul ăsta, așa că am decis să plec din casa lui Andrew.

Dar timpul trecea și, nu peste multă vreme, mi-am dat seama că mai aveam de stat doar două săptămâni. Știam că va trebui să intru online, ca să îmi rezerv o cameră de hotel pentru când mă întorceam în Boston. La biblioteca din Provincetown este un mic spațiu, cu șase calculatoare disponibile publicului. Am trecut pe lângă ele de multe ori și mi-am ferit mereu privirea, de parcă ar fi fost o toaletă pe care cineva o lăsase accidental deschisă. M-am conectat și mi-am făcut rezervarea în două minute, apoi mi-am deschis e-mailul. M-am gândit că știam ce urma să se întâmple. În viața mea obișnuită, petrec aproximativ o jumătate de oră pe zi, cu totul, pentru a-mi gestiona e-mailul (uneori minutele adunate de dimineață până seara pot ajunge și la durate considerabil mai mari). Așa că am calculat că, în timpul în care fusesem plecat, am primit e-mailuri care urmau să-mi consume cam treizeci și cinci de ore, pe care va trebui să le parcurg în următoarele câteva luni, luptându-mă să ajung la zi. (Când am plecat, am setat un răspuns automat, care spunea că nu puteam fi contactat.) Nu voiam să-mi petrec așa de mult timp cu e-mailurile adunate în tot acest timp. M-am simțit epuizat doar gândindu-mă la asta.

Dar apoi s-a întâmplat ceva ciudat. Mi-am deschis mesageria electronică și am aruncat o privire rapidă prin e-mailuri — și nu era aproape nimic acolo. În două ore, le văzusem pe toate. Lumea acceptase absența mea cu nepăsare. Mi-am dat seama că e-mailurile generează alte e-mailuri și, dacă tu te oprești, se opresc și ele. Mi-ar plăcea să spun că m-am simțit liniștit și relaxat. În realitate, m-am simțit jignit — ca și cum egoul meu a fost înțepat cu o andrea. Am realizat că toată această manie, toate aceste cereri de a-mi dedica timpul altora mă făceau să mă simt important. Într-o stare bruscă de agitație, am simțit impulsul de a trimite e-mailuri, doar ca să primesc e-mailuri — voiam să simt că sunt dorit din nou. Am intrat pe contul de Twitter. Aveam exact același număr de urmăritori ca și

atunci când am plecat. Absența mea trecuse complet neobservată. M-am îndepărtat de bibliotecă și m-am întors la lucrurile care mă hrăniseră în Provincetown: pasajele lungi de text care curgeau din mine, oceanul care-mi spăla picioarele, prietenii cu care am stat de vorbă toată noaptea. Am încercat să uit de orgoliul meu rănit.

În ultima mea zi în Provincetown, am luat o barcă spre Long Point, care este cel mai înalt punct din Cape Cod, o creastă galbenă de nisip și mare. De acolo puteam vedea în întregime locul în care îmi petrecusem vara, întinzându-se de la Monumentul Coloniștilor până la portul Hyannis. A fost un sentiment deosebit, să văd limitele verii mele dintr-o singură scrutare de orizont. M-am simțit mai liniștit și mai centrat decât m-am simțit vreodată în viața mea.

Nu te poţi întoarce, pur şi simplu, şi să trăieşti tot aşa cum o făceai, mi-am spus, stând la umbra farului. Nu este greu să te schimbi. Vara asta ţi-a arătat cum s-o faci. Mi-am respectat angajamentul prealabil că mă voi deconecta de la tot. Acum puteam să-mi iau acelaşi angajament în ceea ce priveşte viaţa mea de zi cu zi. Aveam deja toate instrumentele necesare. Pe laptop am un program care se numeşte Freedom. E uşor — îl descarci şi îi spui că vrei să-ţi restricţioneze accesul la anumite pagini de internet sau la întregul internet, pentru un anumit timp pe care tu îl stabileşti — de la cinci minute până la o săptămână. Apeşi butonul şi apoi, orice ai face, laptopul tău nu mai intră online. Şi pentru telefon aveam o cutie specială numită kSafe. Din nou, este ceva simplu — e un mic seif din plastic care se deschide în partea de sus. Pui telefonul înăuntru, pui capacul şi răsuceşti partea superioară pentru a stabili cât timp vrei să stai departe de telefon. Din momentul acela, mobilul nu-ţi mai este disponibil — este blocat, aşa că va trebui să spargi seiful cu un ciocan pentru a scoate aparatul de acolo. Folosind aceste două dispozitive, mi-am spus, poţi recrea viaţa din Provincetown oriunde te-ai afla. Îţi poţi folosi telefonul şi internetul de pe laptop pentru aproximativ zece sau cincisprezece minute pe zi.

În acea seară, am dăruit micul munte de cărţi citite şi m-am îmbarcat pe feribotul spre Boston. Am avut rău de mare în timpul călătoriei de întoarcere, ceea ce mi s-a părut o metaforă grosolană a modului în care mă simțeam întorcându-mă în lumea online. A doua zi, mi-am recuperat telefonul de la prietena mea și m-am întins pe patul de hotel, privindu-l. Părea ciudat de străin acum — chiar și fontul Apple părea necunoscut. M-am trezit răsfoind pictogramele, uitându-mă la diverse aplicații și site-uri. M-am uitat la rețelele de socializare și m-am gândit că nu vreau asta. Am frunzărit Twitterul și m-am simțit de parcă aș fi stat pe un

cuib de termite. Când mi-am ridicat privirea, trecuseră trei ore.

L-am lăsat deoparte și am plecat să mănânc. Când m-am întors, oamenii începuseră să răspundă la e-mailurile și mesajele mele și, împotriva voinței mele, am simțit un mic val de confirmare. În următoarele câteva săptămâni, am reînceput să postez pe rețelele de socializare și am simțit că devin mai crud și mai rău decât am fost în vară. Făceam comentarii sarcastice. Simțeam cum respectul pentru complexitate și compasiunea pe care le experimentasem în Provincetown erau înlocuite de ceva mai superficial. În anumite momente, nu-mi plăcea ce spuneam. Apoi simțeam micul val de recunoaștere, aprecierile, redistribuirile. Mi-ar plăcea să vă spun că mi-am învățat lecțiile din timpul petrecut în Provincetown și că le-am aplicat întocmai, dar ar fi o minciună. Ce s-a întâmplat a fost mult mai complex. Am plecat din Provincetown în august, am folosit apoi aplicațiile Freedom și kSafe și, ușor-ușor, am pierdut controlul, iar în decembrie aplicația ScreenTime de pe iPhone îmi spunea că petreceam patru ore din zi pe telefon. Mi-am zis că asta include și Google Maps care mă ajută să merg prin oraș, precum și orele pe care le petrec ascultând podcast-uri, radio și cărți audio. Dar m-am simțit rușinat când m-am gândit la asta. Nu mă întorsesem chiar în punctul în care fusesem la început, dar alunecasem în mod clar în distragere și perturbare.

Am resimțit tot ce mi se întâmpla ca pe un eșec. Aveam o puternică senzație că ceva mă trăgea înapoi. Apoi mi-am spus: „Nu-ți mai căuta scuze. Tu faci asta, nu altcineva. Astea sunt eșecurile tale“. Și m-am simțit slab. Avusesem o mulțime de iluminări în Provincetown, dar am simțit că sunt fragile și ușor de dărâmat de ceva mai mare, ceva pe care încă nu-l înțelegeam.

Am vrut să știu ce mă împiedică să fac acele lucruri pe care partea mai bună din mine își dorea să le facă. Și am descoperit că răspunsul este mult mai complex decât am fost lăsați să credem și că are multe nuanțe — și am aflat despre primele dintre aceste aspecte atunci când am ajuns în Silicon Valley.

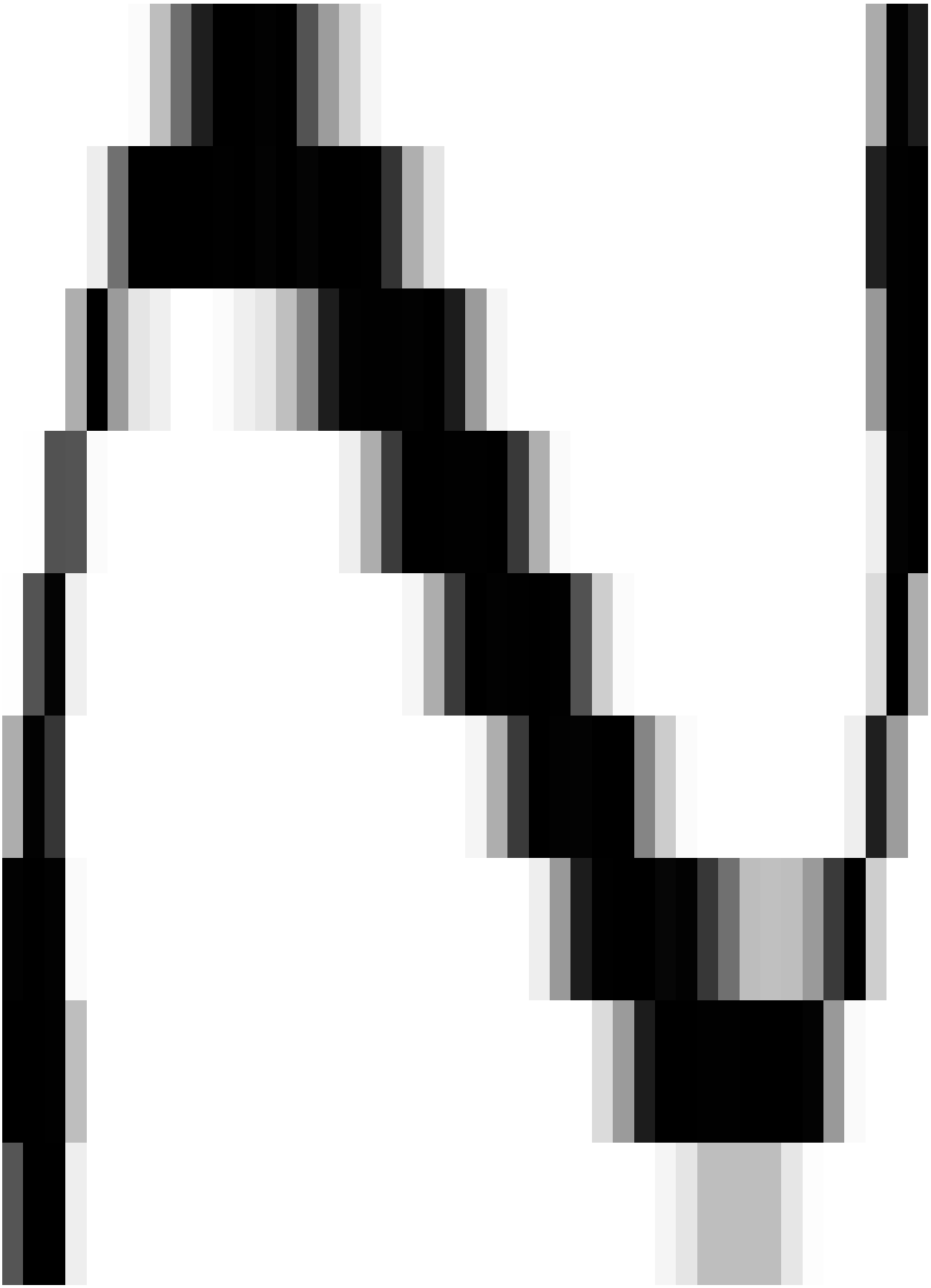
Capitolul 6

A șasea cauză: Dezvoltarea tehnologiei care te poate urmări și manipula (Partea întâi)

James Williams mi-a spus că am făcut o greșeală majoră în Provincetown. El lucrase ca strateg senior la Google timp de mulți ani și a plecat, îngrozit, pentru a merge la Oxford University să studieze atenția umană și să înțeleagă în ce fel colegii săi din Silicon Valley ne-au afectat capacitatea de concentrare. Mi-a spus că o detoxifiere tehnologică „nu este o soluție, la fel cum purtarea unei măști de gaze afară, timp de două zile pe săptămână, nu este soluția pentru poluare. Ar putea, pentru o perioadă scurtă, să țină anumite efecte la distanță, la nivel individual. Dar nu este o idee sustenabilă și nu abordează problemele sistemice“. El spune că atenția noastră este profund alterată de forțe invazive uriașe, de la nivelul societății. A spune că soluția ține, în primul rând, de abținerea personală este doar „o pasare a problemei înapoi către individ“, deși „schimbările la nivelul mediului sunt cele care pot face cu adevărat diferența“, susține el.

Multă vreme n-am înțeles exact ce înseamnă aceasta. Dacă vrem să ne prezervăm capacitatea de atenție, ce altceva ar presupune schimbarea mediului nostru, în afară de încercarea fiecăruia dintre noi de a-și schimba propriul comportament? Răspunsul a început să îmi devină mai clar în momentul în care m-am întâlnit cu diverși oameni care au proiectat aspecte cruciale ale lumii în care trăim. Pe dealurile din San Francisco și pe străzile fierbinți și aride din Palo Alto, mi-am dat seama că există șase moduri în care tehnologia, așa cum funcționează ea în prezent, dăunează capacității noastre de concentrare — și că acestea sunt unite de o forță subiacentă mai profundă ce trebuie învinsă.

Unul dintre primii oameni care m-a ghidat în această călătorie a fost Tristan Harris, un alt fost inginer Google, care, după ce l-am intervievat acum câțiva ani, a devenit celebru la nivel internațional pentru apariția sa în documentarul devenit viral The Social Dilemma, realizat de Netflix. Acel film a explorat multitudinea de moduri în care rețelele de socializare, așa cum sunt ele proiectate astăzi, pot fi distructive pentru comunitatea umană. Am vrut să dezvălui ceva ce filmul, în mare parte, nu a explorat: efectul acelor tehnologii asupra atenției noastre. Pentru a ne face o idee, cred că ajută să știm povestea lui Tristan și lucrurile la care a fost martor chiar în inima mașinăriei care remodelează atenția lumii.



La începutul anilor 1990, în orașul Santa Rosa din California, un băiețel cu o tunsoare castron și un papion auriu strălucitor lua lecții de magie. Tristan avea 7 ani când a testat pentru prima oară unul dintre cele mai simple trucuri. Îți cerea să-i întinzi o monedă și apoi — puf!, dispărea. Odată ce a stăpânit mai multe trucuri, a organizat un spectacol de magie pentru clasa lui din școala primară, apoi, spre bucuria lui, a fost selectat să meargă într-o tabără de magie în Los Angeles unde, timp de o săptămână, a învățat de la scamatori profesioniști. I s-a părut ca o tabără de antrenament pentru cavalerii Jedi.

La această vârstă fragedă, a descoperit cel mai important lucru despre magie. „Este vorba, de fapt, despre limitele atenției“[80], a explicat el mulți ani mai târziu. Treaba unui magician este — în esență — să-ți manipuleze atenția. Moneda, în realitate, nu a dispărut, dar atenția ta s-a concentrat pe altceva atunci când magicianul a mutat-o în alt loc, așa că, atunci când ți-ai reîndreptat atenția spre locul inițial, ai fost surprins că nu mai e acolo. A te iniția în magie înseamnă să înveți să manipulezi atenția celuilalt, fără ca el să-și dea seama și, odată ce scamatorul îți controlează atenția, el poate face ce vrea, și-a dat seama Tristan. Unul dintre lucrurile pe care le-a învățat în tabără este că susceptibilitatea unei persoane la a fi manipulată de magie nu are nicio legătură cu inteligența sa. „Are legătură cu ceva mult mai subtil“[81], a spus el mai târziu. Este vorba „despre slăbiciunile, limitele, unghiurile moarte sau prejudecățile în care suntem cu toții prinși“.

Cu alte cuvinte, magia este studiul limitelor minții umane. Tu crezi că îți poți controla atenția; crezi că, dacă cineva încercă să te păcălească, o să-ți dai imediat seama și o să știi să opui rezistență, dar, în realitate, suntem niște biete ființe ușor de păcălit, iar aceste vulnerabilități pot fi descoperite și exploatate de magicieni.

Pe măsură ce a ajuns să-i cunoască din ce în ce mai bine pe magicieni — împrietenindu-se la un moment dat chiar cu Derren Brown, unul dintre cei mai buni scamatori din lume —, Tristan a învățat ceva ce este, în egală măsură, remarcabil și îngrijorător. Atenția îți poate fi manipulată atât de bine, încât, în multe cazuri, un magician poate să te transforme în marioneta lui. Te poate face să alegi ceea ce vrea el să alegi, iar în tot acest timp tu să crezi că îți folosești liberul-arbitru. Când Tristan mi-a spus prima dată acest lucru, am crezut că exagerează, așa că mi-a făcut cunoștință cu James Brown, prietenul lui magician. Tristan mi-a zis că James îmi va arăta cât de ușor pot fi manipulat. O să vă dau

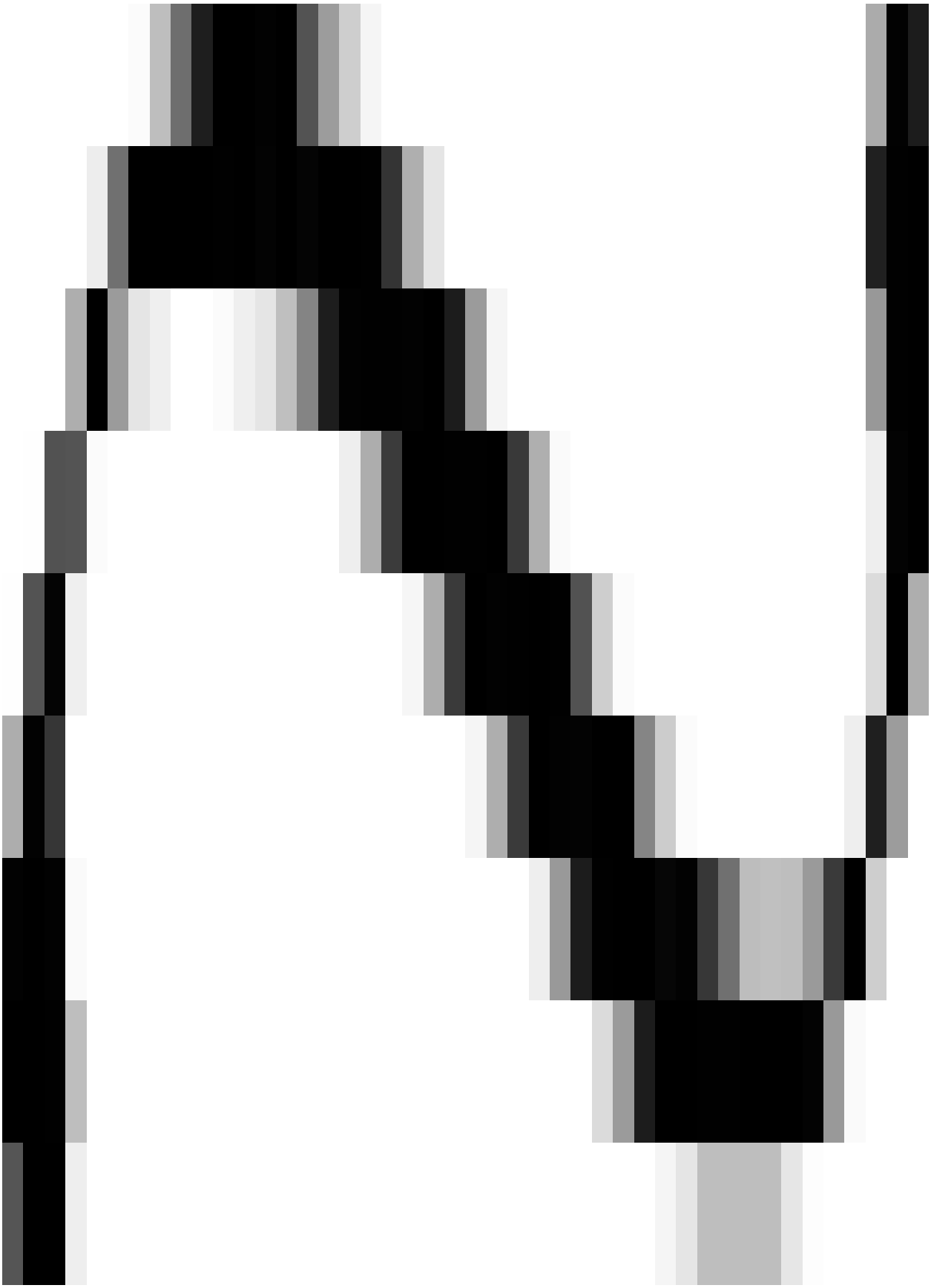
un exemplu. Când am stat împreună, James mi-a arătat un pachet clasic de cărți și mi-a spus: „Vezi? Unele sunt roșii, altele sunt negre și toate sunt amestecate“. Apoi a întors cărțile cu fața spre el, iar eu nu am mai putut vedea culorile. Mi-a spus că mă va face să le sortez cu grijă în două grămezi — una neagră, una roșie — fără ca eu să pot să mă uit vreodată la culoarea cărților. Evident, era imposibil. Cum puteam sorta pe culori niște cărți pe care nu le puteam vedea?

Mi-a zis să mă uit în ochii lui și — folosind exclusiv liberul-arbitru — să îi spun dacă să pună următoarea carte în teancul din stânga sau în cel din dreapta. Așadar, i-am spus alegerile mele — stânga, stânga, dreapta și tot așa — în conformitate cu ceea ce credeam că erau propriile mele alegeri aleatorii. La sfârșit, a ridicat teancurile de cărți și mi le-a arătat. Cărțile roșii erau toate așezate, una peste alta, într-un teanc, iar cele negre în celălalt.

Am fost uimit. Cum făcuse asta? În cele din urmă, mi-a spus că îmi ghidase subtil alegerile. Am repetat jocul și mi-a spus că de data aceasta o s-o facă un pic mai evident ca să vadă dacă pot să-mi dau seama. Într-un final — când probabil el a acționat ca să fie suficient de evident și pentru mine —, m-am prins. Când îmi spunea să mă decid pentru următoarea carte, îmi indica foarte subtil, din ochi, către stânga sau către dreapta, iar eu alesesem de fiecare dată urmând inconștient îndrumările lui. „Toată lumea face la fel“, mi-a spus el. Mai târziu, Tristan mi-a explicat că acesta este un principiu de bază al magiei: îi poți manipula oameni și ei nici măcar nu știu că se întâmplă asta. Vor jura că au făcut propriile alegeri libere — așa cum aș fi jurat și eu legat de sortarea acelor cărți.

Într-o dimineață, în biroul său din San Francisco, Tristan s-a aplecat către mine și mi-a spus: „Cum își face un magician numărul? Trucurile funcționează pentru că el nu trebuie să-ți știe punctele forte, ci are nevoie să-ți cunoască doar slăbiciunile. Tu cât de bine îți cunoști punctele fragile?“ Mi-a plăcut să cred că mi le știam foarte bine, dar Tristan a dezaprobat ușor din cap: „Dacă oamenii și-ar cunoaște slăbiciunile, magia n-ar mai funcționa“, a zis el.

Magicienii se folosesc de aceste slăbiciuni pentru a ne bucura și a ne distra. Pe măsură ce Tristan a crescut, a devenit parte dintr-un alt grup de oameni care identificau punctele noastre slabe, pentru a ne manipula, doar că acești indivizi aveau obiective foarte diferite.



În 2002, în primul său an la Universitatea Stanford, Tristan a auzit pentru prima dată că se vorbea despre un curs care avea loc în campus, într-un loc cu nume misterios: Laboratorul de Tehnologii Persuasive. Conform zvonurilor, era un loc în care oamenii de știință încercau să afle cum ar putea să proiecteze o tehnologie care să-ți schimbe comportamentul, dar fără ca tu să-ți dai seama că ai fost manipulat. În adolescență, Tristan devenise obsedat de programarea informatică și ajunsese chiar stagiar la Apple imediat după primul an de studii la Stanford, proiectând o bucată de cod care este încă folosită în multe dintre dispozitivele noastre de astăzi. A aflat că acest curs secret și mult discutat încerca să integreze tot ceea ce descoperiseră oamenii de știință în secolul XX cu privire la modul în care putem schimba comportamentul altor oameni. Ideea era să se găsească o metodă prin care studenții să poată integra aceste forme de persuasiune în codurile pe care le creau.

Cursul era predat de către profesorul B.J. Fogg, un om de știință dedicat studiului comportamentului, mormon, cald și optimist, în vârstă de 40 de ani. La începutul fiecărei zile, scotea o broască împăiată și o maimuță drăgălașă și le prezenta clasei, după care cânta la ukulele. Ori de câte ori dorea ca grupul să ia o pauză sau să încheie, bătea într-un xilofon de jucărie. B.J. le-a explicat studenților cum computerele aveau potențialul de a fi mult mai persuasive decât oamenii. Ele pot fi „mult mai insistente decât oamenii [și] pot oferi un grad mai mare de anonimat“[82]. De asemenea, „pot ajunge în locuri în care oamenii nu au acces sau nu ar fi deloc bineveniți“, spunea el. Era convins că, în curând, computerele vor schimba viețile fiecăruia dintre noi, persuadându-ne, cu insistență, pe tot parcursul zilei. În trecut lucrase la un curs dedicat „psihologiei controlului minții“[83]. Le-a încredințat, lui Tristan și celorlalți studenți ai săi, un mic teanc de cărți în care erau explicate sute de idei și de trucuri psihologice referitoare la cum să manipulezi ființele umane și cum să le determini să facă ceea ce tu îți dorești. A fost o comoară. Multe dintre ele se bazau pe filosofia lui B.F. Skinner, omul care, așa cum am explicat anterior, găsise o metodă prin care să condiționeze porumbeii, șoarecii și porcii să facă orice își dorea el, oferindu-le „întăririle“ potrivite pentru comportamentul lor. După ani întregi în care nu mai fuseseră la modă, ideile lui Skinner reveniseră în mare forță.

„Chiar a trezit magicianul din mine“, mi-a zis Tristan. „Gândeam ceva de genul: oh, e incredibil!, chiar există niște reguli invizibile care guvernează ceea ce fac oamenii. Și dacă vei învăța aceste reguli care controlează ceea ce fac oamenii,

poți câștiga o putere enormă! Era ca atunci când Isaac Newton descoperise legile fizicii. Părea că cineva îmi dezvăluia marele cod, programul prin care poți influența oamenii. Îmi amintesc experiența de a sta acolo, în campusul pentru studii avansate, citind acele cărți în weekend, subliniind pătimaș diverse pasaje și gândindu-mă, pur și simplu, cu uimire — oh, Doamne, nici nu-mi vine să cred că funcționează!“ Era atât de plin de entuziasm încât, recunoaște el, „nu cred că mi-am pus vreo secundă problema implicațiilor etice“.

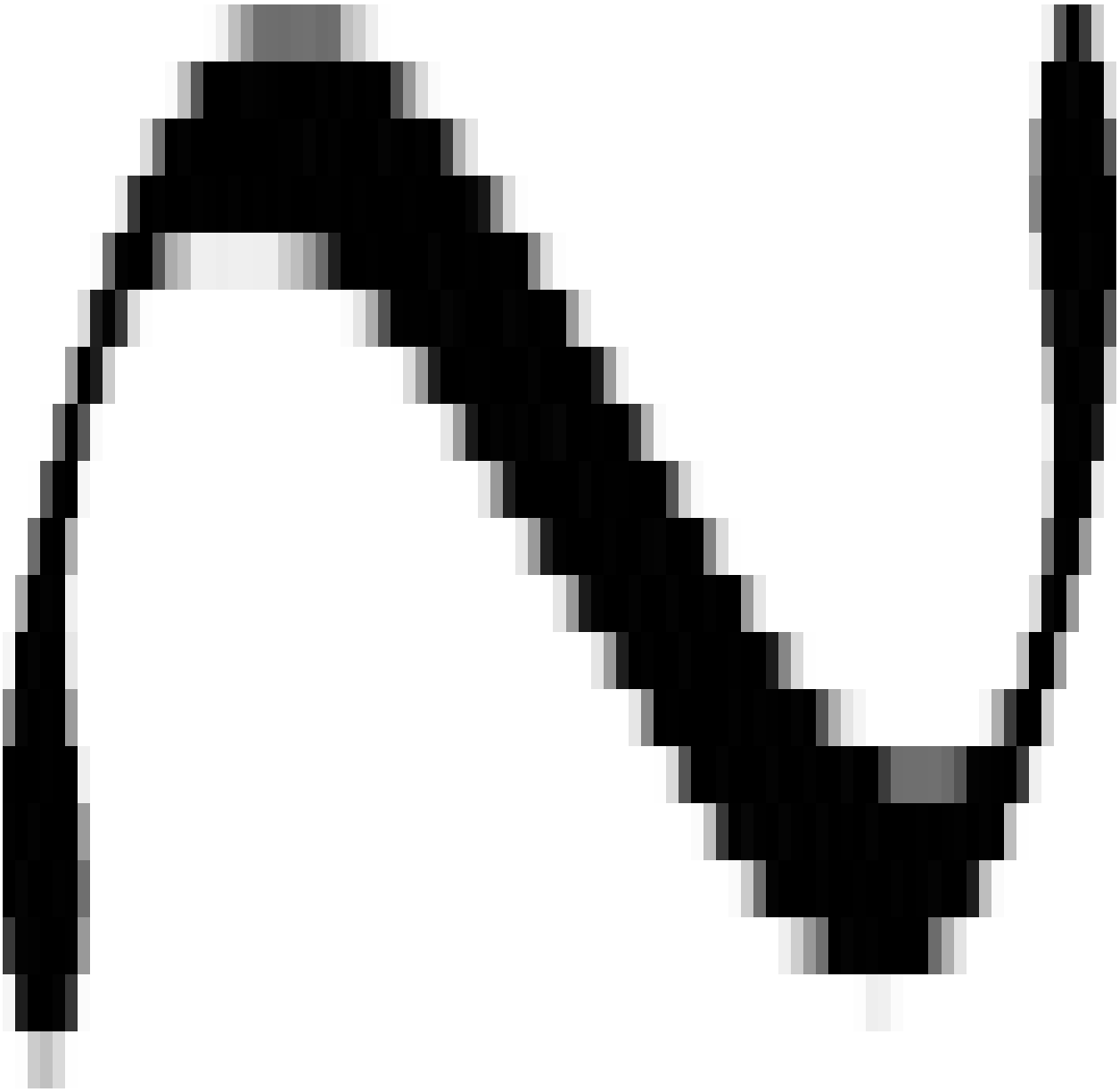
În cadrul cursului, făcea echipă cu un tânăr pe nume Mike Krieger, ei fiind responsabili de dezvoltarea unei anumite aplicații. Tristan se gândea de ceva vreme la ceva ce se numea tulburare afectivă sezonieră — o stare în care, dacă ești blocat într-un loc în care vremea este mohorâtă pentru o perioadă mai lungă, sunt șanse sporite să devii deprimat. Cum ar putea tehnologia să ajute în această situație? s-au întrebat cei doi. Astfel, au dezvoltat o aplicație numită „Trimite soarele“ (Send the Sunshine). Să presupunem că doi prieteni aleg să fie conectați cu ajutorul ei, aplicația urmărind unde se află fiecare dintre ei și care e prognoza meteo online pentru respectivele locuri. Dacă aplicația observă că unul dintre cei doi prieteni este privat de soare, iar la celălalt e senin, ea îl va încuraja pe ultimul să facă o poză soarelui și să i-o trimită celuilalt. E un fel de a-i arăta celui care trăiește sub un cer mohorât că există cineva căruia îi pasă de el și care îi poate trimite un pic de soare. Era o idee drăguță și simplă, care i-a determinat pe Mike și pe Kevin Systrom, un alt coleg de curs, să se gândească la ce efect puternic poate avea împărtășirea de fotografii în mediul online. Se gândeau deja la o altă temă importantă a cursului, inspirată de B.F. Skinner: crearea unor întăriri imediate. Dacă vrei să modelezi comportamentul utilizatorului, asigură-te că îi oferi instantaneu inimioare și aprecieri. Folosind aceste principii, au lansat o nouă aplicație, pe cont propriu. Au numit-o Instagram.

Clasa se umpluse de oameni care urmau să implementeze cu succes tehnicile pe care B.J. li le predase, pentru a schimba modul în care ne trăim viețile, iar B.J. a fost curând botezat „creatorul de milionari[84]“. Dar ceva începea să-l sâcâie pe Tristan. După o vreme, a observat că devenise obsedat de verificarea e-mailului. O făcea în mod repetat, fără să-și dea seama, din nou și din nou, și simțea că spectrul lui de atenție începea să se îngusteze tot mai tare. Mi-a spus că și-a dat seama că aplicația de e-mail pe care o folosea „acționează folosind o grămadă de pârghii diferite, fiind foarte eficientă, enervantă și superstresantă și consumând ore întregi din viața oamenilor“. Învățase în Laboratorul de Tehnologii Persuasive să exploateze vulnerabilitățile oamenilor, dar a ajuns să-și pună o întrebare îngrijorătoare: nu cumva sunt și eu păcălit de alți designeri de

tehnologii? Nu era încă lămurit care ar putea fi aceste tehnici, dar a început să aibă un sentiment ciudat în legătură cu asta. B.J. le spusese studenţilor că ar trebui să-şi folosească aceste „puteri“ doar pentru a face bine; de altfel, el lansa adesea dezbateri etice în timpul cursului. Cu toate acestea, Tristan începuse să se întrebe — oare aceste secrete, acest cod chiar erau folosite în mod etic în lumea reală?

La ultimul curs la care Tristan a participat, toţi studenţii au discutat despre modalităţile în care aceste tehnologii persuasive pot fi folosite în viitor. Una dintre echipele de studenţi a venit cu un plan atrăgător. Cei din acea grupă au întrebat: „Cum ar fi dacă, pe viitor, ai avea la dispoziţie profilul fiecărei persoane de pe pământ?“[85]. Ca designer, ai putea urmări toate informaţiile pe care aceştia le oferă pe reţelele de socializare şi ai putea construi un profil detaliat al fiecărui utilizator. Şi nu vorbim doar despre lucrurile banale, precum gen, vârstă sau interese. Ar fi ceva şi mai profund. Ai avea la îndemână un profil psihologic şi ai putea înţelege cum funcţionează personalitatea lor şi care sunt cele mai bune metode de a-i convinge. Ai putea afla, de pildă, dacă utilizatorul este un optimist sau un pesimist, dacă este deschis la experienţe noi sau dacă e înclinat spre nostalgie; ai putea identifica zeci de trăsături ale acestuia.

Gândiţi-vă, s-au mirat ei cu voce tare, la felul în care am putea viza, în mod direct, anumiţi oameni dacă am şti atât de multe despre ei. Gândiţi-vă cum i-am putea schimba. Când un politician sau o companie ar vrea să te convingă de ceva, ar putea plăti o companie de social media pentru a-şi adapta perfect mesajul la profilul tău. Era momentul naşterii unei mari idei. Ani mai târziu, când s-a descoperit că echipa de campanie a lui Donald Trump a plătit o companie, numită Cambridge Analytica, pentru a face exact acest lucru, Tristan şi-a amintit de acea ultimă oră de curs de la Stanford. „Aceea a fost o oră care m-a îngrozit“, mi-a spus el. „Îmi amintesc că atunci mi-am spus: Aşa ceva este teribil de îngrijorător!“



Dar Tristan avea foarte multă încredere în puterea tehnologiei de a face bine. Aşa că s-a folosit de ceea ce învăţase la Stanford şi a dezvoltat o aplicaţie cu un scop eminamente pozitiv. A încercat să oprească una dintre modalităţile prin care internetul ne distrage atenţia. Să zicem că intri pe site-ul CNN şi începi să citeşti o ştire despre Irlanda de Nord, un subiect despre care nu ştii prea multe lucruri. În mod normal, ai deschide o nouă pagină şi ai căuta informaţii suplimentare pe Google şi, fără să-ţi dai seama, te-ai cufunda într-un lac fără fund, te-ai trezi, jumătate de oră mai târziu, pierdut în articole şi clipuri despre un subiect complet diferit (de obicei, despre pisici care cântă la pian). Aplicaţia lui Tristan era gândită astfel încât, în asemenea situaţii, să poţi face ceva diferit: subliniind orice expresie (să zicem, „Irlanda de Nord“), ţi se deschide o fereastră simplă care îţi oferă un rezumat clar despre respectivul subiect. Nu implică ieşirea de pe site şi nici cufundarea într-un lac fără fund. Atenţia ta este conservată. Aplicaţia creată de el a mers bine — începuse să fie folosită de mii de site-uri web, inclusiv de cel de la New York Times —, iar Google, destul de repede, a făcut o ofertă substanţială pentru a cumpăra aplicaţia, propunându-i lui Tristan să vină şi să lucreze pentru ei. I-au spus că astfel ar putea-o integra în Chrome, motorul lor de căutare, iar oamenii ar fi mai puţin distraşi. Tristan a acceptat şi a intrat în joc.

Tristan spune că este greu de explicat ce însemna să lucrezi pentru Google în acel moment din istorie, în 2011. În fiecare zi, compania pentru care lucra — el îşi desfăşura activitatea chiar în sediul principal, Googleplex, din Palo Alto — modela şi remodela felul în care 1 miliard de oameni navigau prin lume: ce ajungeau să vadă şi ce nu. Mai târziu a povestit la o conferinţă publică: „Vreau să vă imaginaţi că intraţi într-o cameră. O cameră de control, cu o grămadă de oameni, o sută de oameni, aplecaţi deasupra unui pupitru cu butonaşe, şi că acea cameră de control modelează gândurile şi sentimentele unui miliard de oameni. Ar putea suna a poveste ştiinţifico-fantastică, dar, de fapt, asta există chiar acum, în timp ce vă vorbesc. Ştiu acest lucru pentru că am lucrat şi eu într-una dintre acele camere de control“.[86]

Pentru o vreme, Tristan a fost desemnat să lucreze la dezvoltarea Gmail, sistemul de corespondenţă electronică al Google, exact aplicaţia care îl înnebunea de cap şi despre care el credea că ar folosi nişte trucuri manipulative pe care încă nu le descoperise. Chiar în timp ce lucra la această aplicaţie, continua să îşi verifice obsesiv e-mailul, fiind tot mai puţin concentrat la jobul său. Şi, ori de câte ori se uita la un mesaj nou-sosit, observa că îi lua mult timp să-şi recentreze atenţia

asupra activității din care se întrerupsese. A început să se gândească la cum poate fi proiectat un sistem de e-mail care să-ți distragă mai puțin atenția —, dar de fiecare dată când încerca să discute această idee cu colegii săi, conversația nu ajungea prea departe. A învățat repede că la Google succesul este măsurat, în principal, prin ceea ce se numește „implicarea utilizatorului“ — este vorba despre minutele și orele în care el stă cu ochii ațintiți pe produs. Mai multă „implicare“ a utilizatorilor era de bine; mai puțină era de rău. Și asta dintr-un motiv simplu. Cu cât îi faci pe oameni să stea mai mult timp cu ochii în telefoane, cu atât văd mai multe reclame și, în consecință, Google câștigă, la rându-i, mai mulți bani. Colegii lui Tristan erau oameni cumsecade, care se luptau cu propriile distrageri din partea tehnologiei, dar interesele financiare ale firmei păreau să conducă doar într-o singură direcție: trebuie să proiectați întotdeauna produse care asigură „implicarea“ unui număr maxim de oameni, deoarece implicarea lor înseamnă mai mulți dolari pentru companie, iar lipsa de implicare înseamnă mai puțini dolari.

Cu fiecare lună care trecea, Tristan devenea tot mai mirat de lejeritatea cu care atenția a miliarde de oameni era deteriorată de Google și de alte mari companii de tehnologie. Într-o zi ar fi auzit un inginer spunând încântat: „Cum ar fi să facem să-ți vibreze telefonul de fiecare dată când primești un e-mail?“[87] Toată lumea ar fi entuziasmată de idee, iar câteva săptămâni mai târziu, pe peste tot în lume, telefoanele au început să vibreze prin buzunare, așa că și mai mulți oameni s-au trezit verificând Gmailul de nu știu câte ori pe zi. Inginerii căutau mereu soluții noi prin care să atintească ochii asupra aplicației și să-i țină captivi acolo. Zi după zi, vedea cum inginerii propuneau tot mai multe întreruperi în viețile oamenilor — mai multe vibrații, mai multe alerte, mai multe trucuri — și erau felicitați.

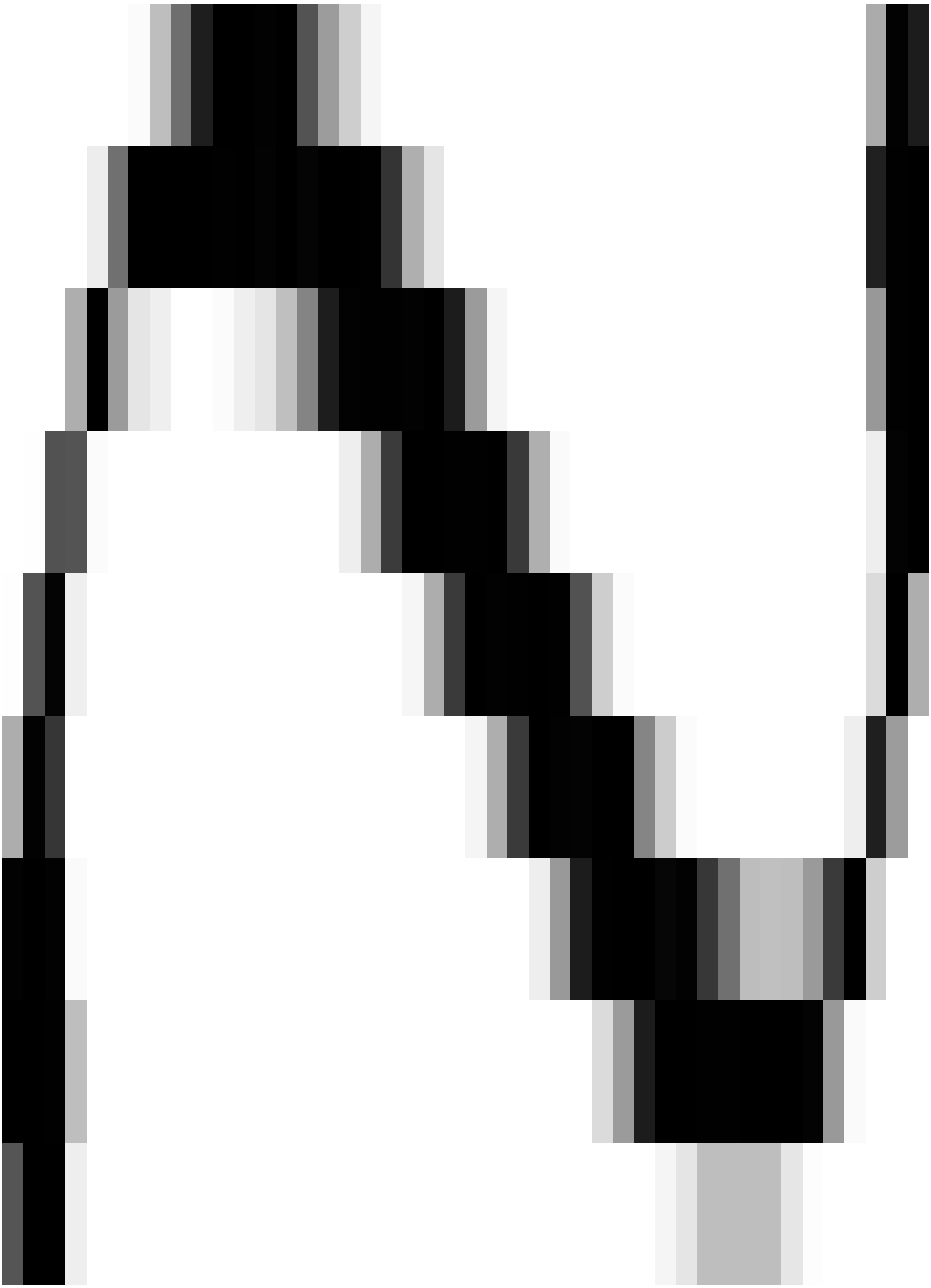
Pe măsură ce numărul de utilizatori ai Google și Gmail creștea, Tristan a început să-și întrebe colegii: „Cum reușiți să convingeți, într-un mod etic, mințile a două miliarde de oameni?... Cum modelați, etic vorbind, atenția a două miliarde de oameni?“ În schimb, a descoperit că majoritatea oamenilor din companie erau interesați de altă întrebare „Cum putem face chestia asta mai atrăgătoare pentru utilizatori, cum îi putem implica și mai mult?[88]“ Ceea ce însemna și mai multă atenție furată, și mai multe întreruperi; lucrurile au continuat în aceeași direcție, descoperindu-se tehnici tot mai bune în fiecare săptămână. Într-o zi, când ne plimbam prin San Francisco, Tristan mi-a zis: „Lucrurile arată destul de rău, privind din exterior, dar, din interior, pot arăta chiar și mai rău“. El începea să realizeze că nu e vina ta că nu te poți concentra. Așa este proiectat sistemul

tehnologic în care trăim. Distragerea ta este combustibilul lor.

După ce a lucrat intens în echipa Gmail, a observat că, atunci când trebuiau să se întrebe ce efecte produce aplicația asupra atenției oamenilor, „această discuție nu mai avea loc“. S-a uitat mai atent și la prietenii săi care lucrează acum în diferite părți din Silicon Valley: această abordare de tipul „fură-i atenția“ a fost preluată în aproape toate companiile de tehnologie. „Ceea ce începuse să mă îngrijoreze, cu adevărat, de-a lungul anilor“, a spus el, „era faptul că mă uitam la prietenii mei, care intraseră inițial în acest domeniu cu gândul să facă o lume mai bună, [iar acum] erau prinși în această cursă de manipulare a naturii umane“.

Dacă e să aleg un exemplu dintre zecile de exemple pe care Tristan le-ar putea oferi, m-aș referi la prietenii săi, Mike și Kevin. Ei lansaseră Instagram și, după puțin timp, „au adăugat aceste filtre pentru că erau o chestie mișto. Deci puteai să faci o fotografie și, instantaneu, puteai s-o faci să arate artistic“. Tristan este sigur că nu le trecuse prin cap că asta va porni o cursă cu Snapchat și alte aplicații, pentru a vedea cine poate „oferi filtre de înfrumusețare mai bune“. La fel, nu se gândiseră că acest lucru va transforma atât de mult felul în care oamenii se raportează la propriul corp, încât astăzi să existe o întreagă categorie de oameni care se supun unor intervenții chirurgicale doar pentru a semăna mai mult cu versiunea lor fotografică trecută prin tot felul de filtre. Putea vedea cum prietenii lui puseseră în mișcare niște schimbări care vor marca lumea în moduri pe care ei nu le puteau prezice sau controla. „Motivul pentru care trebuie să fim atât de atenți la felul în care proiectăm tehnologia“, a spus el, este că „ea îndeasă, restrânge întreaga lume la acel mediu și ne schimbă radical lumea în care trăim“.

Să nu uităm, Tristan era unul dintre creatorii acestui mediu, el era în mijlocul mașinăriei ce declanșa aceste transformări și putea vedea că în spatele ușilor închise butoanele de la pupitrul de control erau setate la maxim.



După câțiva ani petrecuți chiar în inima Googleplex, Tristan nu a mai suportat și a decis să plece. Ca un gest final, a realizat o prezentare pentru oamenii cu care lucrase, pentru a-i determina să reflecteze la aceste întrebări. Pe primul slide era un mesaj simplu: „Sunt îngrijorat de felul în care îi facem pe oamenii să fie tot mai distrați“. După care a arătat către o poză cu căsuța poștală electronică a Gmailului: „Distragerea atenției contează pentru mine, pentru că timpul este tot ce avem în viață... Cu toate acestea, ore întregi pot fi pierdute, în mod misterios, în sistemul ăsta“. Apoi a arătat cronologia din Facebook: „La fel și cu fluxurile de noutăți: ne mănâncă bucăți imense de timp“. A spus că era îngrijorat că, din neatenție, compania sa și altele similare „distrug capacitatea copiilor de a se concentra“, evidențiind faptul că un copil obișnuit din SUA, cu vârsta între 13 și 17 ani, trimite un mesaj la fiecare șase minute în tot timpul în care este treaz. El a mai avertizat că oamenii trăiesc „într-un vârtej al verificării continue a fluxurilor de noutăți“[89].

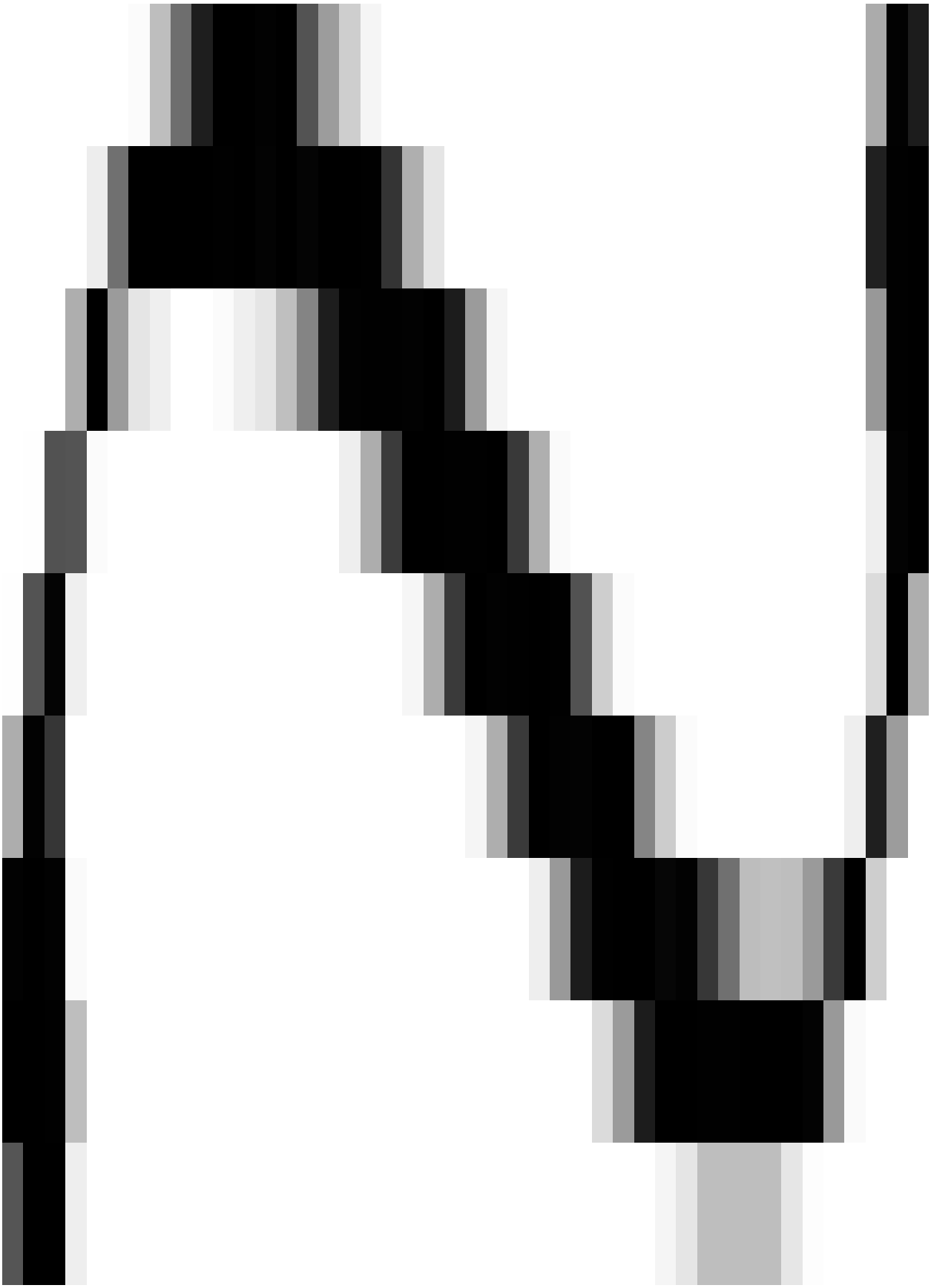
Tristan s-a întrebat: Știm deja că întreruperile provoacă o deteriorare a capacității de concentrare și de a gândi limpede, și atunci de ce creștem numărul întreruperilor? De ce căutăm tot timpul mijloace din ce în ce mai bune pentru a face acest lucru? „Gândiți-vă un pic la asta“, le-a spus colegilor săi. „Avem o responsabilitate imensă în a face aceste lucruri într-un mod corect.“ Toți oamenii au vulnerabilități naturale și, în loc să exploatăm aceste vulnerabilități — ca un magician rău-voitor —, Google ar trebui să le respecte. A sugerat câteva schimbări minore pentru început. În loc să notificăm pe cineva de fiecare dată când are un e-mail nou, el a propus varianta în care am putea să-l anunțăm o dată pe zi, grupat — în felul acesta ar fi ca și cum ar primi ziarul de dimineață în loc să urmărească încontinuu știrile. De fiecare dată când sugerăm cuiva să apese pe o fotografie nouă, pe care a tocmai a postat-o prietenul său, l-am putea avertiza — pe același ecran — că, de obicei, persoanele care apasă pe o fotografie sunt perturbate timp de douăzeci de minute înainte de a se putea întoarce la activitățile lor. Le-am putea spune: „Crezi că va dura doar o secundă, dar nu este așa“.

A sugerat să le ofere utilizatorilor șansa să facă o pauză de fiecare dată când dau click pe ceva ce le poate distrage serios atenția, pentru a verifica: Ești sigur că vrei să faci asta? Știi cât timp îți va lua? „Noi, oamenii, luăm decizii diferite atunci când avem posibilitatea să ne oprim și analizăm lucrurile“, a mai zis el.

Încerca să le ofere colegilor săi o perspectivă asupra răspunderii ce apăsa pe umerii lor, pentru deciziile pe care le luau în fiecare zi: „Generăm mai mult de unsprezece miliarde de întreruperi în viețile oamenilor în fiecare zi. Este o nebunie!“ Oamenii care stau în jurul vostru în Googleplex, a explicat el, controlează mai mult de 50% din totalul notificărilor de pe toate telefoanele din întreaga lume. „Creăm o cursă care determină companiile să găsească tot mai multe motive pentru a fura din timpul oamenilor“, iar asta „distruge liniștea tuturor și capacitatea noastră de a gândi“. „Înțelegem, cu adevărat, ce le facem noi oamenilor?“, a întrebat el.

A fost nevoie de un curaj aproape nebunesc pentru a vorbi despre toate aceste lucruri. Iată, în centrul mașinăriei care schimba lumea, exista un inginer inteligent și talentat, încă tânăr, în vârstă de doar 29 de ani, care vorbea despre niște lucruri care vizau întreaga conducere a companiei. Era ca și cum, în 1975, un tânăr director executiv s-ar fi ridicat în fața întregului ExxonMobil și le-ar fi spus că sunt responsabili pentru încălzirea globală, arătându-le imagini cu topirea Oceanului Arctic. Toată lumea din Silicon Valley se chinuia să ajungă la nivelul Google și să-l depășească. Dar iată-l pe Tristan, care avea posibilitatea să rămână oricât ar fi vrut acolo, în miezul lucrurilor, și să câștige mulți bani, iată-l deci scriindu-și ceea ce părea a fi propriul său certificat de deces profesional, din convingerea că cineva, undeva, trebuia să spună acele lucruri.

A trimis prezentarea colegilor săi și a plecat acasă, deprimat. Apoi s-a întâmplat ceva neașteptat.



Cu fiecare oră care trecea, din ce în ce mai mulți colegi ai săi de la Google trimiteau mai departe prezentarea. În ziua următoare, era sufocat de mesaje pline de entuziasm din cadrul companiei. S-a dovedit că trezise o stare de spirit latentă: doar pentru că proiectezi astfel de produse, nu înseamnă că ești mai ferit decât ceilalți în a deveni dependent de ele. Angajații de la Googleplex puteau simți că acest tsunami de distrageri îi lovea și pe ei. Mulți dintre ei își doreau să poarte o conversație serioasă despre ceea ce făceau lumii întregi. Oamenii erau atrași în special de întrebarea pe care Tristan le-a pus-o: „Cum ar fi dacă am proiecta [produsele noastre] pentru a minimiza stresul și a crea o stare de spirit mai calmă?“

Au fost, de asemenea, și contestări. Câțiva dintre colegii săi au spus că fiecare tehnologie nouă aduce cu ea o stare de panică, în care oamenii spun că aceasta va distruge lumea — în fond, și Socrate spusese că scrierea (notarea lucrurilor) va distruge memoria oamenilor. La fel, ni s-a zis că totul, de la cartea tipărită până la televiziune, va distruge mințile tinerilor, dar iată-ne încă aici: lumea a supraviețuit. Alții au răspuns dintr-o perspectivă liberală, spunând că ceea ce sugera el ar implica reglementări guvernamentale, despre care credeau că ar fi contrare întregului spirit al spațiului cibernetic.

Prezentarea lui Tristan a produs o așa mare agitație în cadrul Google, încât i s-a propus să rămână într-o poziție nouă, special creată pentru el. I-au propus să fie primul „proiectant etic“ al Google. Era încântat de idee. Acum avea șansa de a se gândi la unele dintre cele mai dificile întrebări ale timpurilor noastre, într-un loc în care — dacă i-ar putea convinge pe oameni să-l asculte — ar putea avea o reală contribuție. Pentru prima dată după mult timp, era optimist. S-a gândit că această propunere însemna că Google lua în serios explorarea acestor subiecte. Știa că entuziasmul lui era împărtășit și de colegii săi și, pe de altă parte, își închipuia că șefii săi erau de bună-credință.

I-a fost alocat un birou și — efectiv — a fost lăsat să gândească. Așa că a început să cerceteze efectele multor lucruri. De exemplu, a analizat felul în care Snapchat îi ține captivi pe adolescenți. Aplicația avea o opțiune numită „Snapchat Streaks“ (reprezentată printr-un emoji de foc — ceea ce înseamnă că ești activ, ești „în flăcări“ — n.red.), prin care doi prieteni — aproape întotdeauna adolescenți — trebuiau să-și trimită zilnic cel puțin un mesaj (o poză, un filmuleț) unul altuia, pentru a ține aprins „focul“ prieteniei lor. Cu

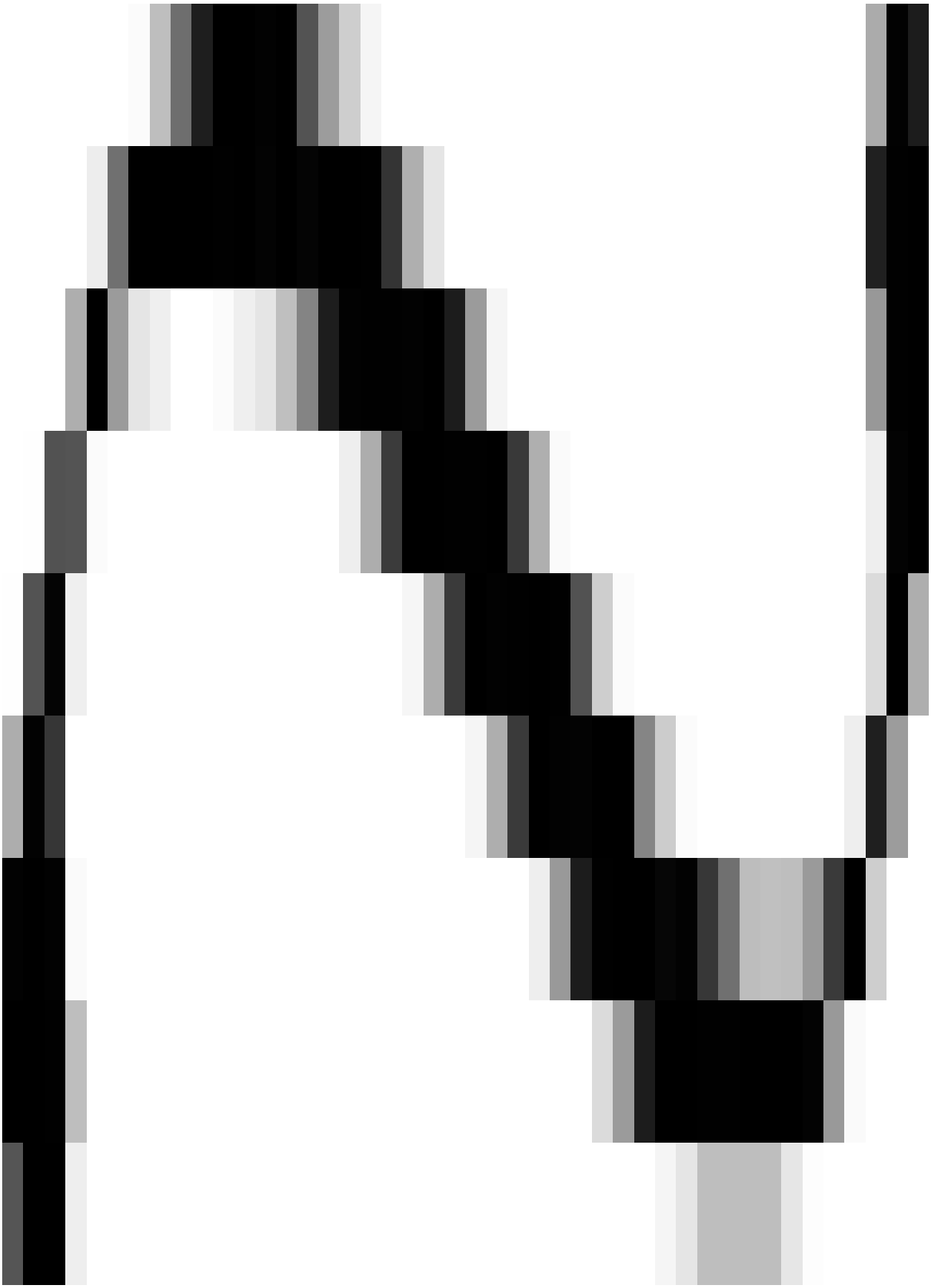
fiecare zi în care îşi trimiteau mesaje, „focul“ rămânea aprins, miza fiind să-l ţii cât mai mult timp aşa — 200, 300, 400 de zile, totul pe un afişaj viu colorat şi plin de emojis. Dacă o singură zi cei doi nu-şi mai trimiteau mesaje, focul se stingea, acel emoji dispărea şi trebuiau s-o ia de la zero. Era o modalitate perfectă de a te folosi de dorinţa adolescenţilor de a relaţiona social şi de a o manipula pentru a-i ţine captivi în această aplicaţie. Tinerii intrau în fiecare zi pentru a-şi menţine „focul“ aprins, după care atenţia le era furată de alte lucruri din aplicaţie şi stăteau ore întregi cu nasul în telefon.

De fiecare dată când Tristan venea cu o propunere specifică despre felul în care produsele Google ar putea să-i întrerupă mai puţin pe utilizatori şi o prezenta superiorilor săi, i se răspundea: „Este o idee greu de implementat, e derutantă şi incompatibilă cu filosofia noastră de bază“[90]. Tristan şi-a dat seama că se confrunta cu o contradicţie fundamentală. Cu cât oamenii stăteau mai mult cu ochii în telefoane, cu atât aceste companii făceau mai mulţi bani. Punct. Oamenii din Silicon Valley nu voiau cu tot dinadinsul să dezvolte dispozitive şi website-uri care să ne distrugă puterea de concentrare. Nu sunt The Joker şi nu intenţionează să creeze haos şi să ne ia minţile. Ei îşi petrec mult timp meditând şi făcând yoga. Deseori, le interzic copiilor lor să folosească site-urile şi gadget-urile pe care pe dezvoltă şi îi trimit, în schimb, la şcoli Montessori, unde nu au acces la tehnologie. Dar modelul lor de business poate avea succes doar dacă întreprind acţiuni menite să controleze atenţia populaţiei. Nu este acesta obiectivul lor primordial, aşa cum nici ExxonMobil nu îşi propune, în mod deliberat, să topească Oceanul Arctic. Dar este un rezultat inevitabil al actualului model de afaceri.

Când Tristan a avertizat despre aceste efecte negative, cei mai mulţi oameni din companie au empatizat şi i-au dat dreptate. Însă, când a propus alternative, oamenii au schimbat subiectul. Ca să înţelegeţi ce sume de bani sunt implicate: averea personală a lui Larry Page, unul dintre fondatorii Google, este de 102 miliarde de dolari; averea colegului său, Sergey Brin, este de 99 de miliarde de dolari; iar cea a colegului lor Eric Schmidt este 20,7 miliarde de dolari. Aceste sume sunt distincte de valoarea de piaţă a companiei Google care este, în acest moment, de 1 trilion de dolari. Numai averea acestor trei bărbaţi echivalează, împreună, cu averea totală a persoanelor fizice şi juridice din Kuweit, o ţară bogată în petrol; mai departe, valoarea de piaţă a Google echivalează aproximativ cu averea întregii populaţii din Mexic sau din Indonezia. Să le spui unor astfel de patroni să-i distragă mai puţin pe oameni este ca şi cum ai sfătui o companie petrolieră să nu mai foreze — se înţelege, şefii de la Google nici n-au

vrut să audă de sfaturile sale etice. Tristan a realizat că „nici măcar nu ajungi să iei, la nivel de intenție, această decizie etică[91]“ de a îmbunătăți capacitatea de atenție a oamenilor, „pentru că modelul de business și avantajele financiare impun alte decizii în locul tău“. Câțiva ani mai târziu, când depunea mărturie în fața Senatului Statelor Unite, a explicat: „Am eșuat pentru că [în acest moment] companiile nu au nicio dorință de a se schimba în bine“[92].

Tristan a avut rolul de responsabil de etică timp de doi ani și, spre final, așa cum a afirmat ulterior în cadrul unui discurs public: „M-am simțit complet deznădăjduit. Efectiv, erau zile în care mergeam la birou și citeam Wikipedia și e-mailuri toată ziua și n-aveam nici cea mai vagă idee cum putea fi schimbat un sistem atât de mare, în condițiile acestei imense afaceri din jurul atenției și a motivațiilor financiare perverse? Realmente mă simțeam lipsit de speranță. Eram deprimat“.[93] Așa că, în cele din urmă, a plecat de la Google și a părăsit Silicon Valley unde, așa cum chiar el spune, „totul este o întrecere pentru captarea atenției utilizatorilor“. În acea perioadă de alienare din viața lui Tristan, el s-a asociat cu o altă persoană care se simțea deprimată și pierdută, și care se simțea vinovată pentru ceea ce, în mod direct, ne făcuse mie, ție și tuturor cunoscuților noștri.



Probabil că nu aţi auzit de Aza Raskin, dar el a intervenit direct în vieţile voastre. Cel mai probabil, el v-a marcat modul în care vă gestionaţi timpul în fiecare zi. Aza a crescut în cea mai elitistă comunitate din Silicon Valley, care era foarte convinsă că e pe cale să facă lumea un loc mai bun. Tatăl său a fost Jef Raskin, omul care a inventat Apple Macintosh pentru Steve Jobs şi l-a construit în jurul unui principiu fundamental: atenţia utilizatorului este sacră. Treaba tehnologiei, credea Jef, era să-i ajute pe oameni să se dezvolte şi să-şi atingă obiectivele cele mai înalte. L-a învăţat pe fiul său: „La ce serveşte tehnologia? De ce fabricăm tehnologie? O facem pentru că ia cele mai umane părţi din noi şi le dezvoltă. Asta face pensula. Asta face violoncelul. Asta face limbajul. Acestea sunt tehnologii care au dezvoltat anumite părţi din noi. Tehnologia nu este despre a face din noi supraoameni. Este despre a ne transforma în nişte oameni mai buni“[94].

Aza a devenit un programator precoce şi a susţinut prima prelegere despre interfeţe şi utilizatori pe când avea 10 ani. Până să împlinească 20 de ani, lucra în zona de top a proiectării unora dintre primele browsere de internet — el a fost coordonatorul de creaţie pentru Firefox. Ca parte din munca sa, a dezvoltat ceva ce a schimbat semnificativ felul în care funcţionează internetul. Se numeşte „derulare infinită“ (infinite scroll). Cititorii mai în vârstă îşi vor aminti că, pe vremuri, internetul era organizat pe pagini şi, când ajungeai la capătul primei pagini, trebuia să decizi dacă alegi să apeşi un buton pentru a merge pe pagina următoare. Era o decizie activă. Îţi dădea un moment de respiro, pentru a te întreba: „Vreau să continui să citesc despre acest subiect?“ Aza a scris codul datorită căruia acum nu mai este nevoie să-ţi pui această întrebare. Imaginează-ţi că deschizi Facebook-ul pe telefonul mobil. Apar o serie de actualizări pe care le poţi citi. Treci prin ele, derulând cu degetul, iar când ajungi la capătul lor, ţi se încarcă automat alte actualizări pe care să le răsfoieşti. Când ajungi la sfârşitul lor, se încarcă altele şi altele, şi altele, la nesfârşit. Nu ajungi niciodată la sfârşit. Informaţiile se vor derula la infinit.

Aza era mândru de acest design. „La început părea o invenţie foarte bună“, mi-a spus el. Credea că uşurează viaţa tuturor. Fusese învăţat că viteza şi eficacitatea accesului la informaţii reprezentau mereu un avantaj. Invenţia lui s-a răspândit cu repeziciune pe tot internetul. Astăzi, toate reţelele de socializare şi multe alte site-uri folosesc acest tip de derulare infinită. Dar apoi Aza a văzut cum se schimbau oamenii din jurul lui. Păreau incapabili să se desprindă de

dispozitivele lor, frunzărind continuu, parțial datorită codului dezvoltat de el. S-a trezit chiar el derulând la nesfârșit prin tot felul de mizerii (așa cum își dădea seama ulterior) și s-a întrebat dacă își trăiește viața așa cum ar trebui.

Într-o zi, pe când avea 32 de ani, Aza s-a apucat să facă un calcul. Într-o estimare prudentă, derularea infinită te face să petreci cu 50% mai mult timp[95] pe site-uri de tip Twitter. (Aza crede că în cazul multor oameni procentul este mult mai mare.) Raportându-se la această valoare minimală, Aza a vrut să știe ce înseamnă, în practică, dacă miliarde de oameni petrec cu 50% mai mult timp pe fluxurile rețelelor de socializare. Când a terminat, s-a uitat uimit la sume. În fiecare zi, ca rezultat direct al invenției lui, numărul total de ore consumate derulând fluxurile de pe ecran reprezintă echivalentul duratei însumate a 200 000 de vieți umane (vieți măsurate de la naștere până la moarte). În alte condiții, aceste ore ar fi fost petrecute cu alte activități.

Când mi-a descris asta, părea în continuare un pic șocat. Acel timp este „complet pierdut. Este ca și cum întreaga lor viață dispare într-o secundă. Acel timp ar fi putut fi folosit pentru prevenirea încălzirii globale, pentru a sta cu familia sau pentru a întări relațiile sociale. Sau pentru orice altă activitate care dă sens vieții. Este, pur și simplu...“ S-a oprit. Mi l-am imaginat atunci pe finul meu, Adam, și pe toți prietenii lui adolescenți, derulând, derulând, derulând la nesfârșit.

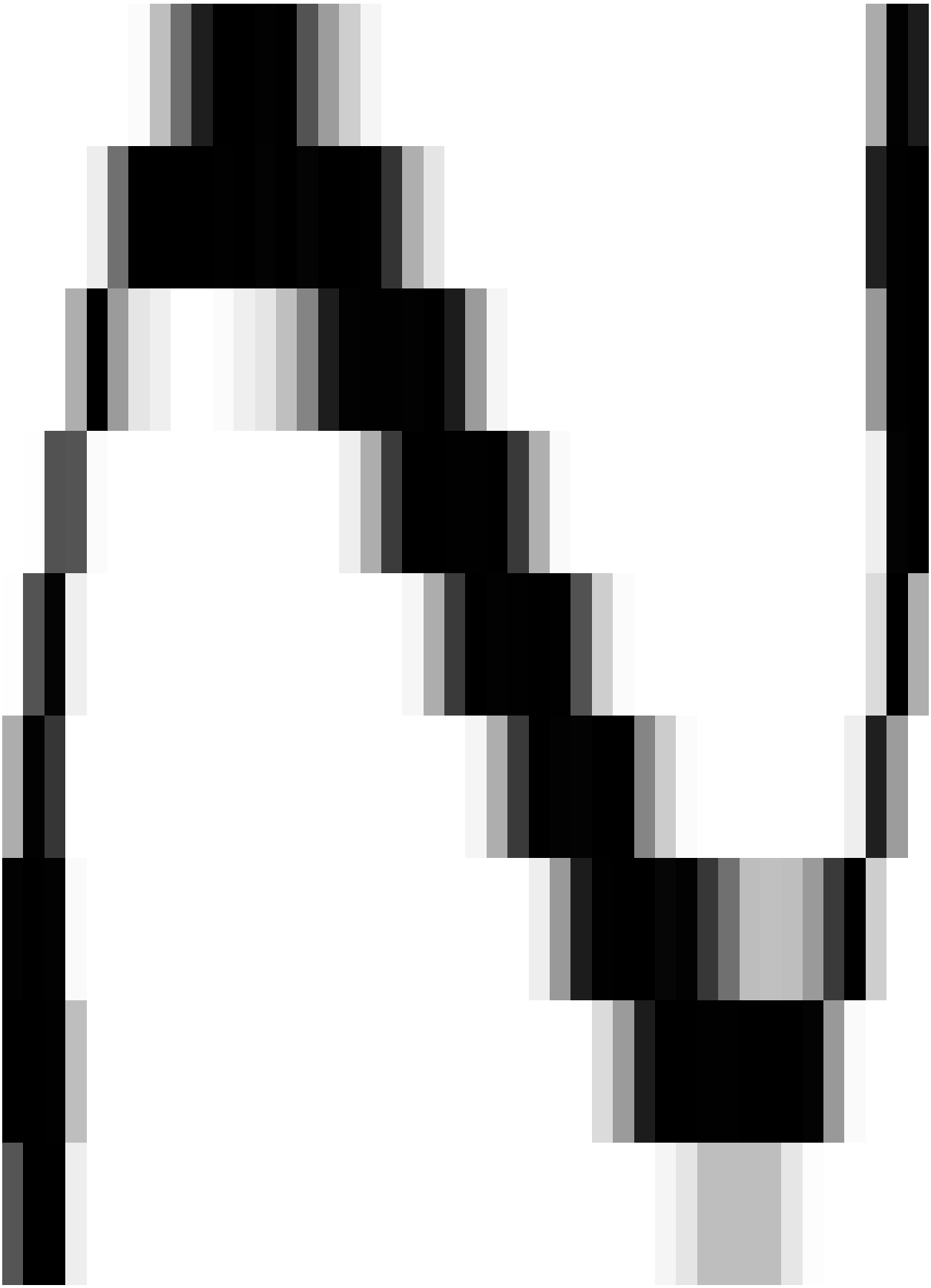
Aza mi-a spus că se simțea „cumva murdărit“. Și-a dat seama că „aceste lucruri pe care le facem chiar pot schimba lumea. Apoi apare imediat întrebarea: în ce fel am schimbat oare lumea?“ A realizat că el crezuse că, făcând tehnologia mai ușor de utilizat, lumea va deveni mai bună. Dar a început să creadă că „una dintre cele mai mari lecții, ca designer sau expert în tehnologie, este următoarea: să concepi ceva ușor de folosit nu înseamnă că acel lucru va fi și bun pentru umanitate“. S-a gândit la tatăl său — care murise între timp — și la angajamentul lui de a produce tehnologie care să le ofere oamenilor libertatea de a fi mai buni. Și s-a întrebat dacă se ridică la înălțimea viziunii lui. A început să se întrebe dacă el și generația lui din Silicon Valley nu erau, de fapt, „niște creatori de tehnologie care ne dezbină, ne uzează și ne strică“.

A continuat să proiecteze și alte tehnologii în stilul derulării infinite, dar se simțea tot mai inconfortabil cu ce făcea. „Cam pe vremea în care ajunsesem să avem cu adevărat succes, simțeam că nu mai am stomac pentru asta“, mi-a spus. Vedea cum oamenii devin tot mai lipsiți de empatie, tot mai furioși și mai ostili, pe măsură ce utilizarea rețelelor de socializare creștea. În acea perioadă, testa o

aplicație pe care o dezvoltase, numită Post-Social, care era o rețea de socializare menită să-i ajute pe oameni să interacționeze mai mult în lumea reală, departe de dispozitivele electronice. Încerca să strângă bani pentru următoarea fază de dezvoltare și tot ceea ce voia orice investitor să știe era: cât de multă atenție captați și cât timp o puteți ține captivă în aplicația voastră? Cât de des va intra un utilizator? De câte ori pe zi? Nu asta își dorea Aza să fie: o persoană care să se gândească doar la cum poate stoarce din timpul oamenilor. Dar „puteai vedea cum produsul nostru era atras, ca de o forță de gravitație, exact către ceea ce încercam noi să combatem“.

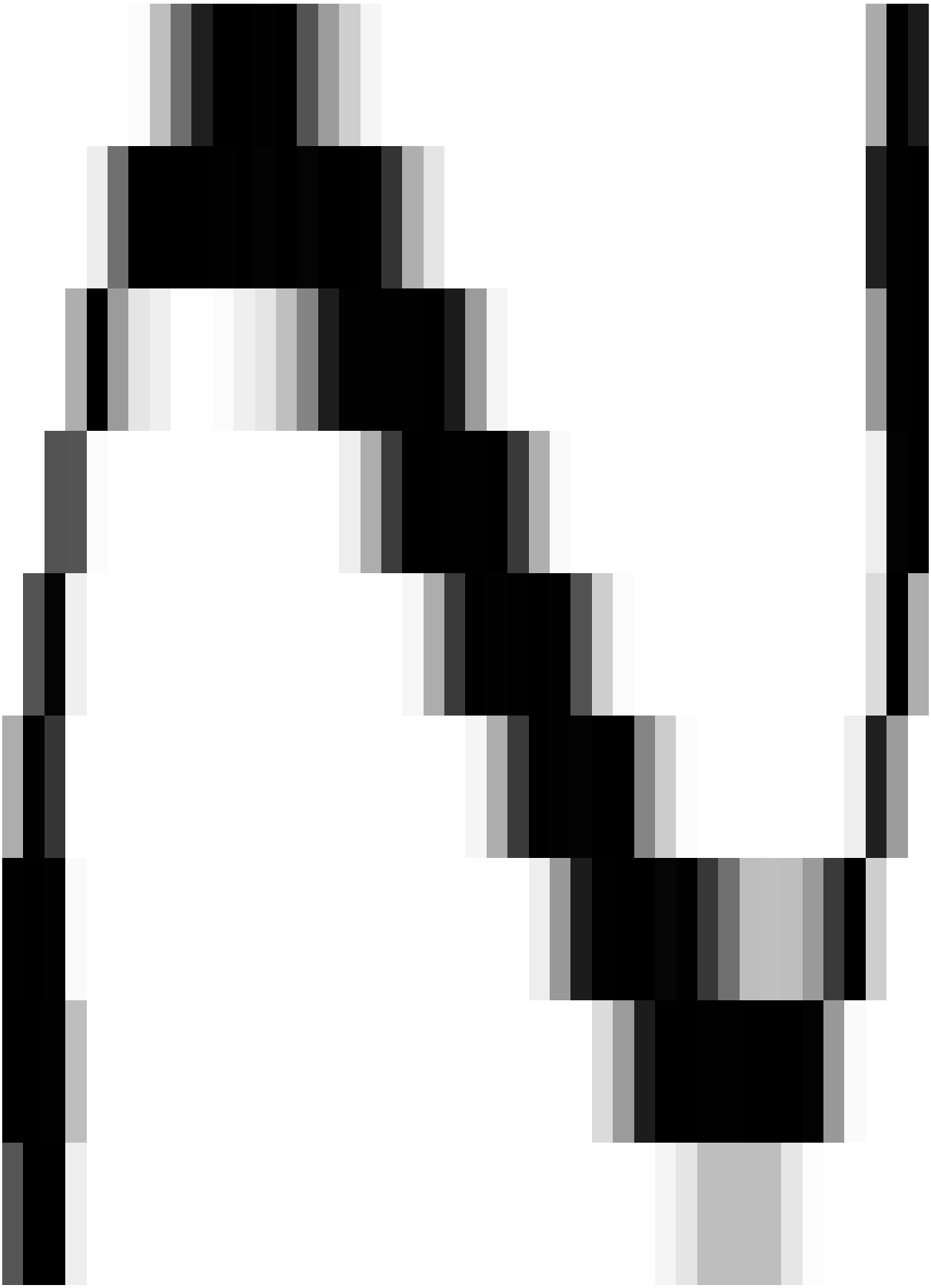
Logica subiacentă a sistemului ieșea la iveală pentru Aza. Silicon Valley se laudă că urmărește „un obiectiv măreț: conectarea tuturor oamenilor din lume sau ceva de genul. Dar în munca de zi cu zi, de fapt, totul se reduce la creșterea numărului de utilizatori“. Ceea ce vinzi este capacitatea de captare și menținere a atenției utilizatorilor. Când a încercat să discute despre acest aspect, s-a lovit de o negare crudă. „Să zicem că ești un brutar care coace pâine“, mi-a spus el, „și știi să faci o pâine incredibilă, pentru care folosești un ingredient secret; și, deodată, coci pâine gratis pentru toată planeta și toată lumea o mănâncă. Apoi unul dintre cercetătorii tăi vine și îți spune: Apropo, noi credem că această substanță secretă este cancerigenă. Ce faci atunci? Aproape sigur vei spune: N-are cum să fie așa. Trebuie să cercetăm mai mult. Poate că problema e cu oamenii care mănâncă din pâine. Poate că este alt factor care e de vină.“

Aza se tot întâlnea cu oameni de peste tot din industrie care se confruntau cu crize de conștiință similare. „Au fost o serie de momente extrem de dificile la care am asistat personal“, spune el. I-a văzut pe unii specialiști din Silicon Valley cum își dădeau seama că sunt deturnați de propriile lor creații și încercau să scape. Când m-am întâlnit cu o parte dintre acești disidenți ai tehnologiei, m-a șocat cât de tineri erau — erau aproape niște copii care inventaseră niște jucării care acum cuceream lumea. Cu toții recurseseră la meditație, într-o încercare de a rezista programelor pe care chiar ei le inventaseră. Aza notează „ironia faptului că în cadrul Facebook sau Google există diverse ateliere de mindfulness — dedicate creării unui spațiu mental în care să nu mai iei decizii automate —, dar, în același timp, aceste companii sunt principalii autori ai aplicațiilor care împing lumea la reacții automate, de care nu mai suntem conștienți“.



Când Tristan și Aza au început să vorbească public, au fost batjocoriți, fiind supranumiți Casandre. Dar apoi, unul câte unul, în Silicon Valley, oameni care construiseră lumea așa cum o știm azi începeau să declare public că au trăit sentimente similare. De exemplu, Sean Parker, unul dintre primii investitori în Facebook, a povestit într-un discurs public că, încă de la început, creatorii rețelei sociale s-au întrebat: „Cum putem consuma cât mai mult din timpul tău și din atenția ta conștientă?“ Tehnicile folosite au „exact genul de lucruri pe care un hacker ca mine le-ar propune, pentru că exploatezi o vulnerabilitate a psihologiei umane... Inventatorii, creatorii, adică eu, Mark [Zuckerberg], Kevin Systrom pe Instagram, toți acești oameni am fost conștienți de asta. Și totuși am făcut-o“. „Dumnezeu știe ce efecte au asupra creierelor copiilor[96]“, a adăugat el. Chamath Palihapitiya, care a fost vicepreședintele responsabil de dezvoltare în cadrul Facebook-ului, a explicat într-un discurs că efectele sunt atât de negative, încât propriii săi copii „nu au voie să folosească mizeriile astea[97]“. Tony Fadell, coinventatorul iPhone, a zis: „Mi se întâmplă adesea să mă trezesc cu o sudoare rece pe spate, gândindu-mă: Ce-am făcut oare cu lumea asta?[98]“ De fapt, el se temea că a ajutat la crearea unei „bombe nucleare“ care poate „arunca în aer și reprograma creierele oamenilor“.

Mulți dintre cei din interiorul Silicon Valley au prezis că situația nu va putea decât să se înrăutățească. Unul dintre cei mai cunoscuți investitori, Paul Graham, scria: „Dacă formele de progres tehnologic care au produs aceste lucruri nu sunt supuse unor legi diferite de cele ale progresului tehnologic în general, lumea va deveni mai dependentă în următorii patruzeci de ani decât a făcut-o în ultimii patruzeci[99]“.



Într-o zi, James Williams — fostul strateg de la Google, cu care am stat de vorbă — s-a adresat unei audienţe formate din sute de designeri de top în domeniul tehnologiei şi le-a adresat o întrebare simplă: „Câţi dintre voi vreţi să trăiţi în lumea pe care o proiectaţi?“ Sala s-a cufundat în liniște. Oamenii s-au uitat în jurul lor. Nimeni nu a ridicat mâna.

Capitolul 7

A șasea cauză: Dezvoltarea tehnologiei care te poate urmări și manipula (Partea a doua)

Tristan mi-a spus că, dacă vreau să înțeleg problemele mai profunde ale felului în care funcționează tehnologia — și motivele pentru care ne diminuează capacitatea de concentrare —, cel mai bine este să încep cu ceea ce pare a fi o întrebare banală.

Imaginează-ți că vizitezi New Yorkul și vrei să știi care dintre prietenii tăi sunt în oraș, ca să poți petrece niște timp cu ei. Apelezi la Facebook. Aplicația te va notifica despre tot felul de lucruri — ziua de naștere a unui prieten, o poză în care ai fost etichetat, un atac terorist —, dar nu va te notifica în legătură cu apropierea fizică față de o persoană pe care poate că ai vrea să o vezi în carne și oase. Nu există niciun buton care să spună: „Vreau să mă văd cu cineva. Cine este în apropiere și e liber?“ Din punct de vedere tehnic, nu este complicat. Ar fi foarte simplu ca Facebook-ul să fie conceput astfel încât, în momentul în care deschizi aplicația, să-ți spună care dintre prietenii tăi sunt cel mai aproape de tine și care dintre ei ar vrea să bea o cafea cu tine sau să iasă la cină în săptămâna respectivă. Scrierea unui astfel de cod este foarte simplă: Tristan, Aza și prietenii lor probabil că l-ar putea scrie într-o zi. Și ar fi extrem de popular. Întreabă orice utilizator Facebook: „Ai vrea ca Facebook-ul să te conecteze fizic cu prietenii tăi mai des, în loc să te țină cu ochii în ecran, derulând fluxul la nesfârșit?“

Așadar, ar fi o ajustare ușoară, iar utilizatorii ar iubi-o. De ce nu se întâmplă? De ce piața nu o oferă? Pentru a înțelege de ce, trebuie să te dai un pas în spate și să înțelegi mai bine modelul de business al Facebook-ului și al celorlalte companii de social media. Pornind de la această întrebare simplă, vei putea ajunge la rădăcina multora dintre problemele cu care ne confruntăm astăzi, mi-au explicat Tristan și colegii săi.

Facebook-ul câștigă mai mulți bani pentru fiecare secundă suplimentară în care privirea ta e ațintită, printr-un ecran, la site-ul lor și pierde bani de fiecare dată când lași ecranul deoparte. Rețelele sociale fac acești bani în două moduri. Până în momentul în care am început să petrec timp în Silicon Valley, mă gândisem, cu naivitate, doar la primul și cel mai evident. Fără dubiu — așa cum am scris în

capitolul anterior, cu cât petreci mai mult timp pe site-urile lor, cu atât vezi mai multe reclame. Comercianții plătesc Facebook-ul pentru a ajunge la tine și la ochii tăi. Dar există și un al doilea motiv, mai subtil, pentru care Facebook-ul vrea să continui să derulezi și încearcă, în mod disperat, să te țină conectat. Când am auzit prima dată acest motiv, l-am luat un pic în râs — părea exagerat. Dar apoi am continuat să vorbesc cu oamenii din San Francisco și Palo Alto și, de fiecare dată când îmi exprimam scepticismul, se uitau la mine ca la o fată bătrână din 1850, care tocmai afla pentru prima dată detalii despre sex. Dar tu cum credeai că funcționează? m-au întrebat ei.

De fiecare dată când trimiți un mesaj sau postezi ceva pe Facebook, Snapchat sau Twitter și de fiecare dată când cauți ceva pe Google, tot ceea ce spui este scanat, sortat și arhivat. Aceste companii construiesc un profil al tău, pe care îl vând comercianților care vor să te includă în publicul lor țintă. De exemplu, dacă folosești Gmail, începând din 2014, sistemele automate ale Google scanează prin toată corespondența ta privată pentru a genera un „profil de client“ special pentru tine. Dacă (să zicem) îi trimiți un e-mail mamei tale, spunându-i că trebuie să cumperi scutece, Gmail știe că ai un copil și știe să trimită către tine reclame pentru produse de copii. Dacă folosești cuvântul „artrită“, va încerca să-ți vândă tratamente pentru artrită. Procesul care fusese prezis în ultima de oră de curs a lui Tristan, la Stanford, era deja pus în mișcare.

Aza mi l-a explicat, spunându-mi că ar trebui să-mi imaginez că „în serverele Facebook-ului sau în cele ale Google, stă o mică păpușă voodoo [care este] o machetă a ta. La început nu seamănă prea mult cu tine. Este, mai degrabă, o machetă umană generică. Dar apoi ei colectează șirurile tale de click-uri [adică fiecare lucru pe care îl selectezi] despre tăiatul unghiilor de la picioare sau despre părul care-ți cade [toate lucrurile pe care le cauți pe internet, toate detaliile din viața ta online]. Ei pun cap la cap toate acele metadate pe care tu nu le consideri neapărat relevante și, astfel, păpușa aceea seamănă din ce în ce mai mult cu tine. [Apoi] când intri [de exemplu] pe YouTube, ei trezesc acea păpușă și testează sute de mii de videoclipuri cu ea, văzând ce anume îi face brațul să zvâcnească și să se miște, astfel încât să se asigure că pot controla această păpușă, după care te asaltează cu strategii eficiente“. Părea o imagine atât de macabră, că am rămas mut. El a continuat: „Apropo, au câte o astfel de păpușă pentru unu din patru oameni de pe planetă“.

În momentul de față, aceste păpuși voodoo sunt uneori grosolane și alteori uimitor de bine conturate. Cu toții am căutat, cel puțin o dată, un produs online.

Am încercat, recent, să cumpăr o bicicletă medicinală și, o lună mai târziu, pe Facebook sau Google încă îmi rulează, la nesfârșit, reclame la biciclete, până îmi vine să urlu: „Am cumpărat deja una!“ Dar sistemele devin tot mai sofisticate în fiecare an. Aza mi-a spus: „Ajung să fie atât de bune încât, de fiecare dată când susțin o prezentare, întreb publicul câți dintre ei cred că Facebook-ul le ascultă conversațiile atunci când văd că sunt asaltați cu o reclamă mult prea potrivită pentru ei. Poate fi la un produs specific pe care nu l-au menționat niciodată în mesajele online, dar despre care, întâmplător, i-au vorbit offline unui prieten cu o zi înainte. Ei bine, în general, cam jumătate sau două treimi din public ridică mâna. Adevărul este și mai înfiorător. Nu este vorba despre faptul că Facebook-ul ne ascultă conversațiile și apoi ne trimite reclama potrivită, ci despre macheta aceea a ta, care este atât de exactă, încât face predicții despre tine, pe care tu le consideri magice“.

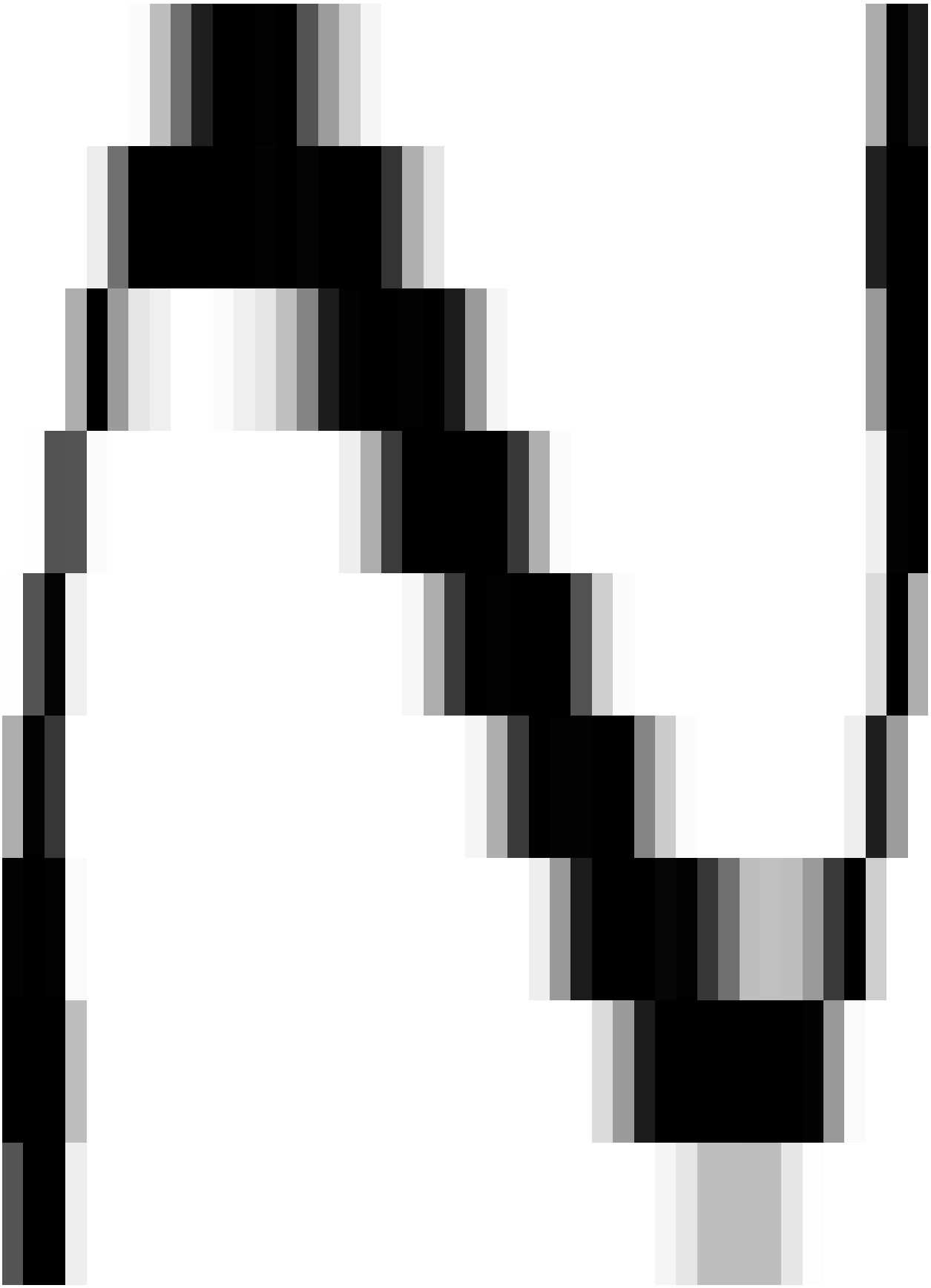
Mi s-a explicat că, de fiecare dată când o companie de tehnologie îți oferă ceva gratuit, întotdeauna o face pentru a îmbunătăți acea păpușă voodoo. De ce este Google Maps gratuit? Pentru ca păpușa voodoo să poată include detalii despre locurile în care mergi în fiecare zi. De ce oare boxele inteligente Amazon Echo și Google Nest Hubs sunt vândute atât de ieftin, la 30 de dolari, cu mult mai ieftin decât prețul de fabricație? Pentru a putea culege și mai multe informații; pentru ca păpușa voodoo să poată include nu doar ceea ce cauți pe un ecran, ci și ceea ce vorbești în casa ta.

Acesta este modelul de business care a construit și care susține site-urile pe care ne petrecem atât de mult timp din viață. Termenul tehnic pentru acest sistem — concept inventat de geniala profesoară Shoshana Zuboff de la Harvard — este „capitalism de supraveghere[100]“. Lucrarea ei ne-a ajutat să înțelegem multe dintre lucrurile care se întâmplă acum. Desigur, există de peste o sută de ani forme din ce în ce mai sofisticate de publicitate și marketing, dar acesta este un salt în viitor. Un panou publicitar nu știa ce ai căutat tu pe Google joia trecută, la trei dimineața. O reclamă dintr-o revistă nu avea profilul detaliat al tuturor lucrurilor pe care le-ai spus vreodată prietenilor tăi pe Facebook sau pe e-mail. Încercând să-mi contureze o imagine mai clară despre acest sistem, Aza mi-a spus: „Imaginează-ți cum ar fi dacă eu aș putea să prezic toate mișcările tale la șah, înainte ca tu să le faci. Ar fi banal pentru mine să te domin. Asta se întâmplă la scară umană, acum“.

Odată ce înțelegi toate acestea, poți să-ți dai seama de ce nu există un buton care să-ți sugereze să te întâlnești cu prietenii sau familia, departe de ecran. În loc să

ne facă să petrecem tot timpul în fața ecranelor, acesta ne-ar determina să petrecem cât mai multă vreme în întâlnirile față în față. „Dacă oamenii ar folosi Facebook-ul doar pentru a intra rapid ca să verifice ce lucruri deosebite pot face cu prietenii în seara aceea și apoi ar ieși, cum ar afecta asta valoarea acțiunilor Facebook? Timpul mediu pe care îl petrec acum oamenii pe Facebook este de circa 50 de minute pe zi... [Dar] dacă Facebook-ul ar funcționa în felul propus de noi, oamenii ar petrece doar câteva minute pe zi, într-o manieră mult mai satisfăcătoare“, spune Tristan. Prețul acțiunilor Facebook s-ar prăbuși; pentru ei ar fi o catastrofă. Acesta este motivul pentru care aceste site-uri sunt proiectate să îți distragă atenția cât de mult pot. Au nevoie să ne distragă pentru a face cât mai mulți bani.

Tristan a văzut din interior, în practică, în ce fel funcționează aceste interese de afaceri. Mi-a propus să-mi imaginez următorul scenariu: un inginer propune o ajustare fină care îmbunătățește atenția oamenilor sau îi face să petreacă mai mult timp offline, cu prietenii. „Ce se întâmplă apoi este că, peste două sau patru săptămâni, se vor trezi că revizuiesc tabloul de comandă, uitându-se la indicatori. [Managerul] va spune: Hei, de ce scade timpul petrecut [pe acest site] de trei săptămâni încoace? Ah, pentru că am adăugat aceste specificații. Hai să dezactivăm o parte dintre specificațiile astea noi, pentru a redresa cifrele“. Aceasta nu este o formă de teorie a conspirației — cel puțin nu mai mult decât „teoria conspirației“ care spune că KFC vrea ca tu să mănânci pui prăjit. De fapt, este un rezultat evident al structurii de bazate pe incitarea și recompensarea utilizatorilor, care a fost pusă în practică și căreia noi îi permitem să funcționeze în continuare. „Modelul lor de business“, spune el, „este axat pe timpul petrecut la ecran, nu pe timpul în care îți vezi de viață“.



În acest moment, în care am aflat povestea lui Tristan — de la el, de la prietenii săi, de la colegii sau criticii lui —, am realizat un lucru atât de simplu, încât îmi este și rușine să-l spun. Ani de zile, am crezut că de vină pentru deteriorarea capacității mele de concentrare ar fi, pur și simplu, propriile mele defecte sau existența în sine a smartphone-ului, ca tehnologie. Cei mai mulți oameni pe care îi cunosc fac la fel. Ne spunem: A apărut telefonul și m-a distrus. Și eu credeam că orice smartphone ar fi făcut același lucru. Dar ceea ce mi-a arătat Tristan a fost că adevărul este mult mai complicat. Fără îndoială, apariția telefonului inteligent ar fi crescut oricum, într-o anumită măsură, numărul de distrageri, dar o mare parte dintre problemele noastre de atenție sunt cauzate de ceva mult mai subtil. Nu este vorba despre existența sau nu a smartphone-ului, ci despre felul în care sunt construite aplicațiile de pe telefon și site-urile de pe laptopurile noastre.

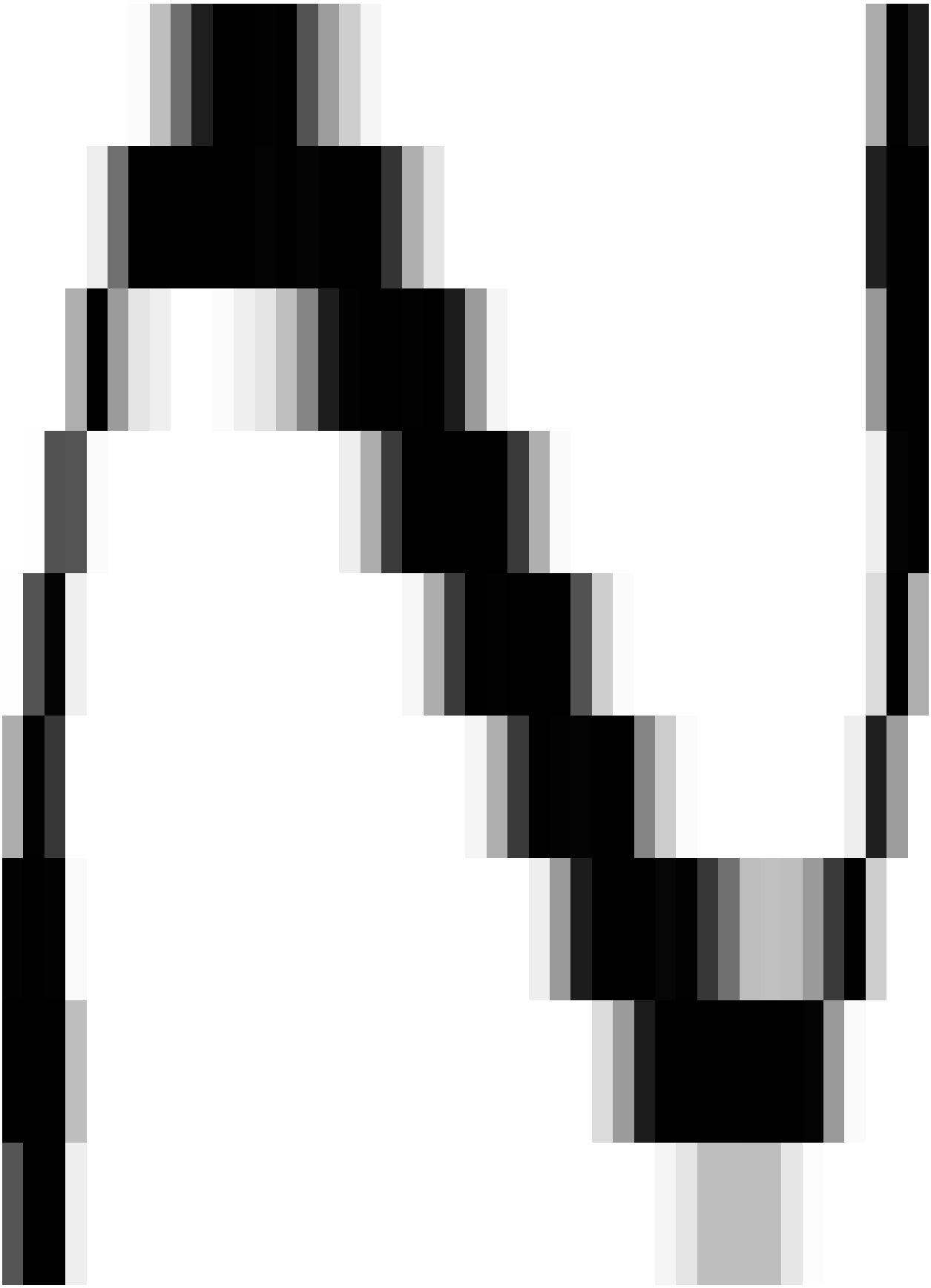
Tristan mi-a explicat că telefoanele pe care le avem și aplicațiile care rulează pe ele au fost în mod intenționat construite, de către cei mai inteligenți oameni din lume, pentru a ne capta cât mai mult timp atenția. El vrea să înțelegem că acest design nu este inevitabil. A trebuit să mă gândesc serios la asta, pentru că, dintre toate lucrurile pe care le-am învățat de la el, acesta mi s-a părut cel mai important.

Felul în care funcționează tehnologia astăzi, pentru a ne cuceri atenția, a fost și rămâne o chestiune de alegere — a celor din Silicon Valley și a societății, în ansamblul ei, care le permite acestora să procedeze în acest fel. Oamenii ar fi putut să decidă altfel atunci și pot, chiar și acum, să aleagă diferit. Poți beneficia de toată această tehnologie, mi-a spus Tristan, dar fără să mai fie concepută să te distragă la maxim. De fapt, poate fi proiectată chiar cu scopul opus: să respecte la maximum nevoia oamenilor de a se concentra în mod susținut și să-i întrerupă cât mai puțin posibil. Poate fi dezvoltată o tehnologie care să nu îi îndepărteze pe oameni de cele mai profunde și mai semnificative obiective ale lor, ci să-i ajute să și le atingă.

Pentru mine asta a fost șocant. Nu este vorba doar despre telefon, ci și despre felul în care el este conceput în momentul de față. Nu este vorba doar despre internet, ci și despre felul în care internetul este proiectat și despre interesele comerciale ale oamenilor care îl concep. Ți-ai putea păstra telefonul, laptopul și conturile de socializare — și ai putea avea chiar o capacitate mai mare de concentrare —, dacă acestea ar fi construite având la bază un alt tip de interese.

Tristan a ajuns să creadă că, din momentul în care privești lucrurile în acest mod diferit, se conturează o cu totul altă perspectivă, și asta poate reprezenta începerea ieșirii din criză. Dacă existența telefonului și a internetului ar fi singurul factor declanșator al acestei probleme, am rămâne blocați într-o mare încurcătură, pentru că nu avem cum să renunțăm vreodată la tehnologie. Dar dacă designul actual al telefoanelor, al internetului și al site-urile pe care navigăm este cel care provoacă o mare parte a problemei și dacă există un mod foarte diferit în care ar putea funcționa, aceasta ne-ar pune pe toți într-o poziție foarte diferită.

După ce ți-ai ajustat perspectiva în felul acesta, să privești aceste chestiuni doar ca pe o dezbatere pro sau contra tehnologiei ar fi o prostie, căci i-ar lăsa pe oamenii care ne-au furat atenția în afara discuției. Adevărata dezbatere este despre ce tehnologie ne dorim de fapt, despre ce obiective să aibă și în interesul cui să fie concepută.



Dar când Tristan și Aza mi-au spus că aceste site-uri sunt proiectate pentru a distrage atenția cât mai mult posibil, tot n-am înțeles exact cum se întâmpla asta. Părea o afirmație lipsită de temei. Pentru a înțelege mai bine, a trebuit să învăț mai întâi altceva, jenant de simplu. Când deschizi pagina de Facebook, vezi o groază de postări la care te poți uita: prietenii tăi, fotografiile lor, diverse știri. În 2008, când mi-am creat contul de Facebook, m-am gândit, cu naivitate, că aceste postări apăreau în ordinea în care au fost publicate de prietenii mei. Văd poza prietenului meu Rob, pentru că tocmai a postat-o; apoi, statusul mătușii mele este următorul în flux, pentru că ea l-a publicat înaintea lui Rob. Sau poate că au fost selectate aleatoriu, m-am gândit. Am aflat, în timp — pe măsură ce noi, toți, am devenit mai informați în legătură cu acest subiect —, că, de fapt, ceea ce vezi este selectat pe baza unui algoritm.

Când Facebook-ul decide ce să-ți apară în cronologie, sunt mii de lucruri dintre care selectează (lucrul valabil pentru toate rețelele sociale). Așa că programatorii au scris o bucată de cod pentru a decide automat ceea ce vei vedea. Sunt tot felul de algoritmi pe care îi pot folosi, adică, moduri prin care se decide ce ar trebui să vezi și în ce ordine. Poate fi un algoritm proiectat pentru a-ți arăta lucruri care te fac să te simți fericit. Sau poate fi un algoritm conceput să-ți arate lucruri care te fac să te simți trist. La fel, ar putea acționa un algoritm care să-ți arate subiectele despre care prietenii tăi vorbesc cel mai mult. Lista cu potențialii algoritmi este lungă.

Algoritmul pe care ei îl folosesc, de fapt, variază mereu, dar are un principiu-cheie de funcționare, care este constant. Îți arată lucruri care te vor ține cu ochii ațintiți în ecran. Atât. Ține minte: cu cât te uiți mai mult timp, cu atât mai mulți bani fac ei. Așadar, algoritmul este întotdeauna ajustat pentru ca cei din spatele site-ului să afle ce anume îți captează atenția și pentru a-ți livra din ce în ce mai mult conținut similar care să te împiedice să lași telefonul deoparte. Totul este proiectat ca să te distragă. Dar Tristan a aflat că asta conduce — în mod destul de neașteptat și fără ca nimeni să intenționeze acest lucru — și la alte schimbări, care s-au dovedit a fi incredibil de importante.

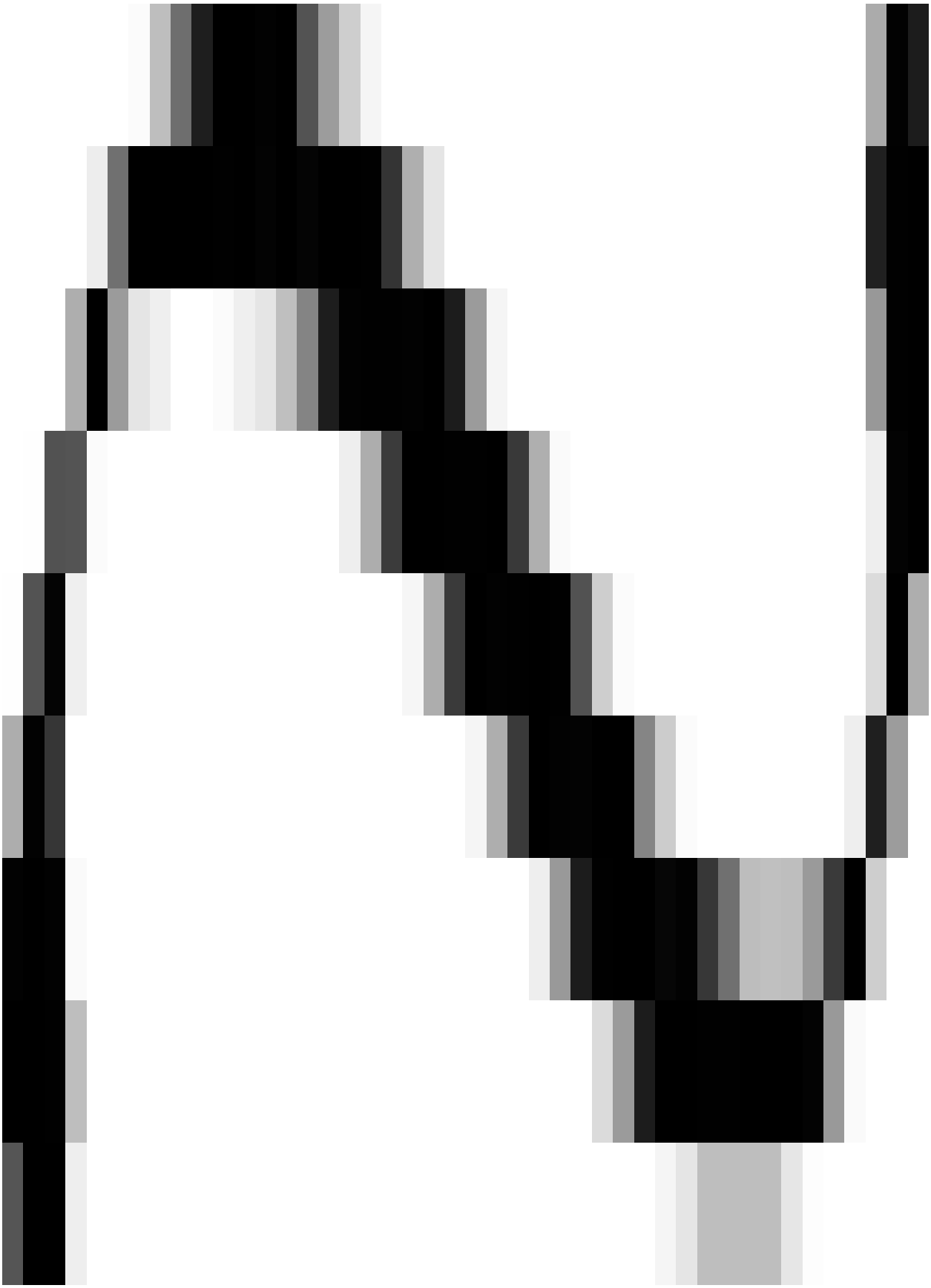
Imaginează-ți două fluxuri de Facebook. Unul este plin de actualizări, știri și clipuri video care te fac să te simți calm și fericit. Celălalt este plin de actualizări, știri și filmulețe care te fac să te simți furios și revoltat. Pe care dintre ele îl alege algoritmul? Algoritmul este neutru în ceea ce privește întrebarea dacă

el vrea să te simți calm sau furios. Nu este treaba lui. Lui îi pasă de un singur lucru: o să continui să derulezi? Din păcate, există o hibă a comportamentului uman. Adesea, vom sta cu ochii ațintiți mult mai mult timp la ceva negativ și scandalos decât la ceva pozitiv și liniștit[101]. Te vei uita mai mult timp la un accident auto decât la o persoană care oferă flori pe marginea drumului, chiar dacă florile ți-ar genera mai multă plăcere decât corpurile mutilate din accident. Oamenii de știință au demonstrat de multă vreme acest efect în diferite contexte — dacă ți-ar arăta o fotografie cu o mulțime în care unii oameni ar fi fericiți, iar alții ar fi furioși, ai alege, instinctiv, să te uiți mai întâi către fețele supărate. Până și bebelușii de 10 săptămâni reacționează diferit la figurile furioase[102]. Acest lucru este cunoscut în psihologie de ani de zile și se bazează pe o gamă largă de dovezi. Se numește „predispoziție (bias) spre negativitate[103]“.

Sunt tot mai multe dovezi că această caracteristică specială a naturii umane are un efect imens în mediul online. Care sunt cuvintele pe care ar trebui să le folosești în titlul clipului video de pe YouTube pentru a fi ales de algoritm? Conform celui mai mare site de monitorizare a tendințelor YouTube, sunt cuvinte precum „urăște, anulează, izbește, distruge“[104]. Un studiu important de la Universitatea din New York a constatat că, pentru fiecare cuvânt de indignare morală pe care îl adaugi la un tweet, rata de redistribuire va crește în medie cu 20%, iar cuvintele care au crescut cel mai mult rata de redistribuire au fost „atac“, „rău“ și „vină“[105]. Un studiu al Centrului de Cercetare Pew[106] a constatat că, dacă postările tale de pe Facebook transmit un „dezacord indignat“, îți vei dubla like-urile și distribuirile. Așadar, un algoritm care are ca prioritate să te țină lipit de ecran va fi interesat, în mod neintenționat, dar inevitabil, să te indigneze și să te enerveze. Cu cât este mai enervant, cu atât e mai captivant.

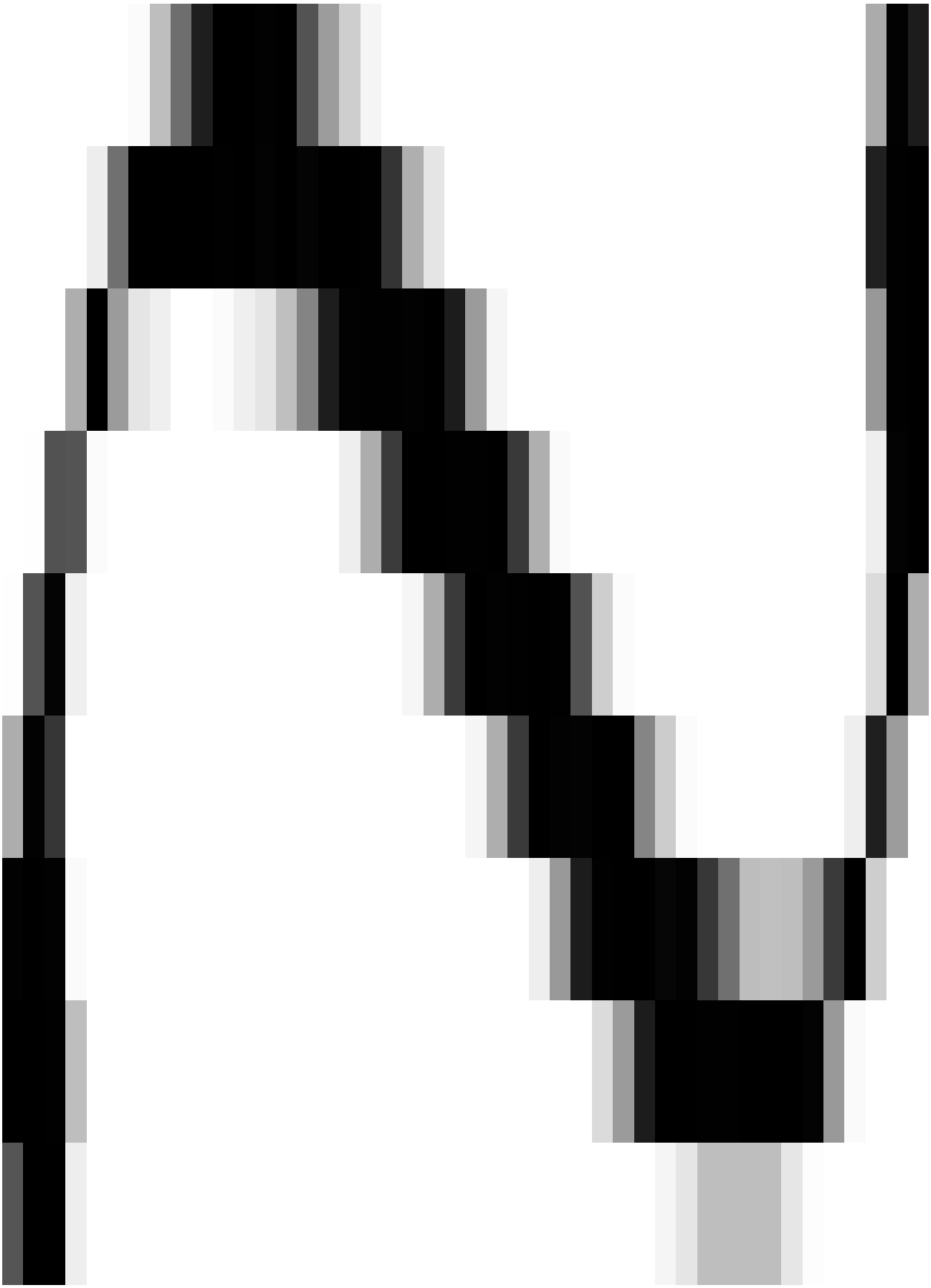
Dacă suficient de mulți oameni petrec suficient de mult timp fiind enervați, acest lucru începe să schimbe și cultura. Așa cum mi-a spus Tristan, acești algoritmi „transformă ura într-un obicei“. Poți vedea cum se infiltrează în structura societății noastre. Pe când eram adolescent, fusese o crimă îngrozitoare în Marea Britanie, unde doi copii de 10 ani omorâseră un copilaș pe nume Jamie Bulger. Prim-ministrul conservator de la acea vreme, John Major, a răspuns declarând public că el credea că trebuie „să condamnăm un pic mai mult și să fim ceva mai puțin înțelegători[107]“. Îmi amintesc ca m-am gândit atunci, la vârsta de 14 ani, că asta era complet greșit — că întotdeauna este mai important să înțelegi de ce fac oamenii anumite lucruri, mai ales când e vorba despre cele mai odioase acte. Dar astăzi această atitudine — condamnă mai mult, înțelege mai puțin — a devenit răspunsul implicit aproape al tuturor, de la stânga la dreapta, pe măsură ce ne

petrecem viaţa dansând în ritmului algoritmilor ce recompensează furia şi penalizează compasiunea.



În 2015, o cercetătoare pe nume Motahhare Eslami[108], ce făcea parte dintr-o echipă din cadrul Universității din Illinois, a luat un grup de utilizatori obișnuiți ai Facebook-ului și le-a explicat cum funcționează algoritmul aplicației. Ea le-a povestit despre modul în care algoritmul selectează ceea ce ei văd. Și a descoperit că 62% dintre ei nu știau că succesiunea de postări pe care ei o vedeau era filtrată și că au fost șocați să afle de existența unui algoritm. Un participant la studiu a comparat experiența cu momentul din filmul The Matrix, în care Neo, personajul principal, descoperă că el trăiește într-o simulare pe calculator.

De când am început să lucrez la această carte, în 2018, gradul de conștientizare a acestor problematici a crescut rapid, mai ales datorită muncii lui Tristan —, dar am sunat câțiva membri ai familiei mele și i-am întrebat dacă știau ce este un algoritm. Niciunul din ei — inclusiv adolescenții — nu știa. Mi-am întrebat vecinii. S-au uitat la mine nelămuriți. Este ușor să crezi că majoritatea știe despre asta, dar nu cred că este adevărat. Și chiar dacă știi toate aceste lucruri, asta nu-ți oferă niciun fel de protecție.



Când am pus cap la cap dovezile pe care le aflasem, am putut vedea — atunci când le-am defalcat — că oamenii pe care i-am intervievat oferiseră dovezi pentru șase moduri distincte în care această mașinărie, așa cum funcționează ea în prezent, dăunează atenției noastre. (Voi ajunge la oamenii de știință care contestă aceste argumente în Capitolul 8: în timp ce citiți paragrafele ce urmează, amintiți-vă că unele dintre ele sunt controversate.)

Primul mod: aceste site-uri și aplicații sunt proiectate să ne condiționeze mintea să tânjească după recompense frecvente. Ne fac avizi de inimioare și like-uri. Când am fost privat de ele în Provincetown, le-am simțit lipsa și a trebuit să trec printr-un sevraj dureros. Tristan i-a spus unui intervievator că, odată ce ai fost condiționat să ai nevoie de aceste recompense, „este foarte greu să rămâi în realitate, în lumea fizică, în lumea concretă[109], pentru că ea nu oferă recompense la fel de frecvent și de repede cum o fac aceste aplicații“. Această dorință te va face să verifici telefonul mai mult decât ai fi făcut-o dacă nu ai fi fost niciodată conectat la acest sistem. Și, astfel, te vei detașa de munca și de relațiile tale, pentru a căuta dulcele rezultat al redistribuirilor pe Twitter.

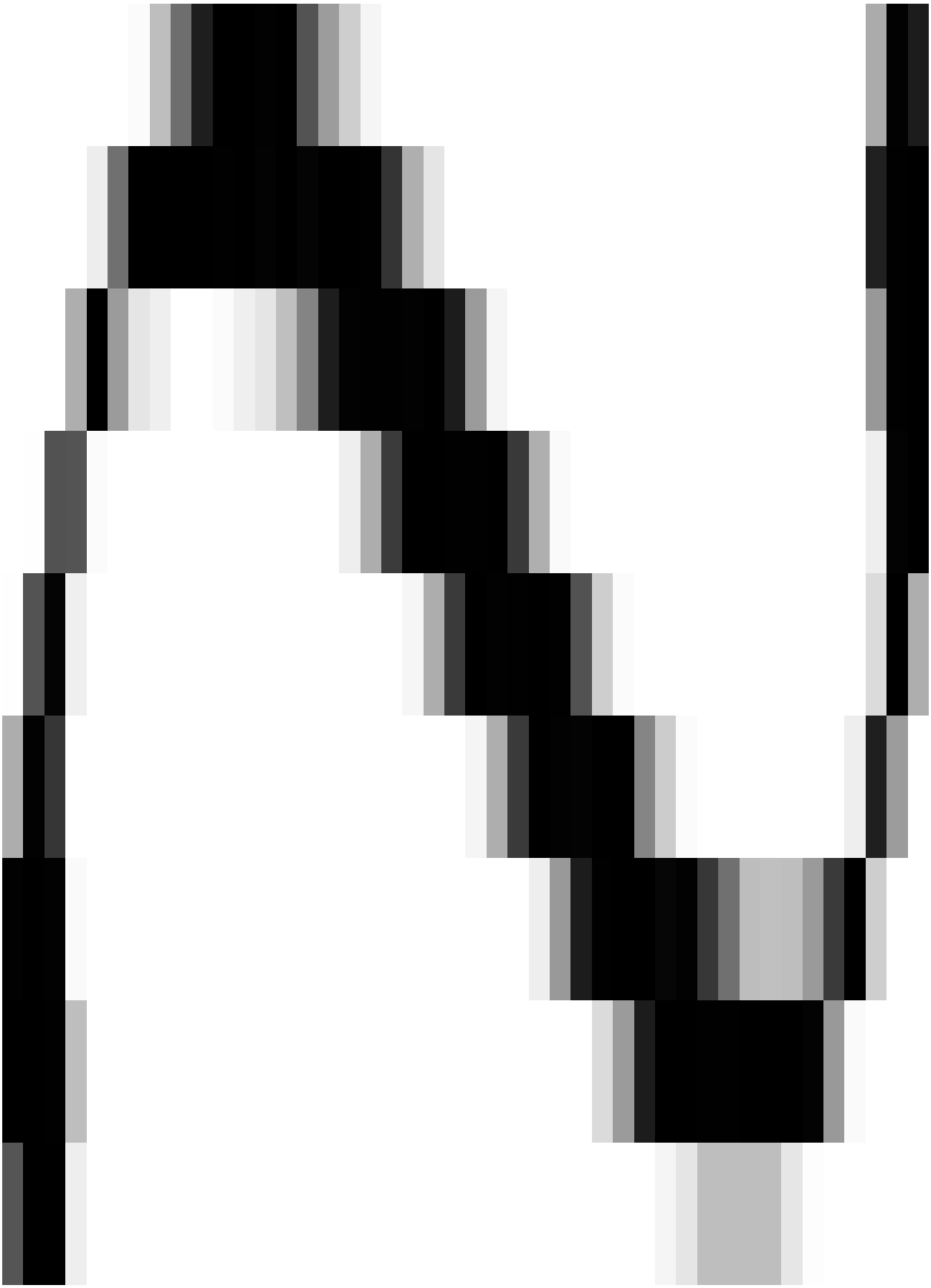
Al doilea mod: aceste site-uri te împing să comuți între sarcini mult mai des decât ai face-o în mod normal, căci te trezești uitându-te iar în telefon sau verificând din nou pagina de Facebook când lucrezi pe laptop. Când treci atât de des de la o activitate la alta, apar toate efectele negative ce afectează atenția, așa cum am discutat în Capitolul 1. Dovezile prezentate deja arată că acest lucru are un efect asupra calității gândirii tale la fel de nociv ca atunci când te-ai îmbăta sau te-ai droga.

Al treilea mod: aceste site-uri învață cum să-ți „exploateze“ (cum ar zice Tristan) resursele de timp și atenție. Aceste site-uri ajung să știe, în moduri foarte specifice, la ce rezonezi — ele învață la ce îți place să te uiți, ce te încântă, ce te enervează, ce te revoltă. Îți învață punctele sensibile — ce, în mod specific, te va distrage. Ceea ce înseamnă că îți pot invada oricând câmpul atenției. De fiecare dată când ești tentat să pui telefonul jos, site-urile continuă să îți administreze tipul de material despre care au învățat, din comportamentul tău anterior, că te determină să navighezi online în continuare. Tehnologiile vechi — precum pagina imprimată sau televiziunea — nu te pot viza în acest fel. Rețelele de socializare știu exact unde să lovească. Îți află cele mai sensibile puncte și le țintesc.

Al patrulea mod: din cauza felului în care funcţionează algoritmii, aceste site-uri îţi creează o stare de nervi în majoritatea timpului. De ani de zile, oamenii de ştiinţă demonstrează, prin experimente, că furia însăşi îţi afectează capacitatea de concentrare. Ei au descoperit că, dacă te enervez, vei acorda mai puţină atenţie calităţii argumentelor pe care le auzi[110] şi vei demonstra o „scădere în ceea ce priveşte profunzimea procesării[111]“, adică vei gândi într-un mod mai superficial, mai puţin atent. Cu toţii am avut acel sentiment: începi să te umpli de furie, iar capacitatea ta de a asculta cum trebuie se duce naibii. Modelele de business ale acestor site-uri ne cresc nivelul de furie în fiecare zi. Aminteşte-ţi cuvintele pe care algoritmii lor le promovează: „atac“, „rău“, „vină“.

Al cincilea mod: pe lângă faptul că te enervează, aceste site-uri te fac să simţi că eşti înconjurat de furia altor oameni. Aceasta poate declanşa un răspuns psihic diferit în tine. Aşa cum mi-a explicat dr. Nadine Harris, ministrul Sănătăţii în statul California, pe care o veţi cunoaşte mai târziu în carte: Imaginează-ţi că într-o zi eşti atacat de un urs. Vei înceta să mai acorzi atenţie grijilor tale obişnuite: ce vei mânca diseară sau cum îţi vei plăti chiria. Devii vigilent. Atenţia ta se îndreaptă spre scanarea pericolelor neaşteptate din jurul tău. În zilele sau săptămânile următoare, fiind încă sub tensiune, îţi va fi mai dificil să te concentrezi pe multe dintre treburile zilnice. Dar acest efect nu este valabil doar în cazul întâlnirii cu ursul. Aceste site-uri te fac să simţi că trăieşti într-un mediu plin de ostilitate şi furie, aşa că devii mult mai vigilent — o situaţie în care mare parte din atenţia ta se va îndrepta spre căutarea pericolelor şi va fi din ce în ce mai puţin disponibilă pentru forme mai calme de focalizare, cum sunt lectura şi joaca împreună cu copiii.

Al şaselea mod: aceste site-uri dau foc societăţii. Aceasta este cea mai complexă formă de prejudiciere a atenţiei noastre în mai multe etape şi este şi cea mai dăunătoare, probabil. Hai să o analizăm pe îndelete.



Noi nu ne concentrăm atenţia doar ca indivizi, ci ne-o focalizăm şi împreună, la nivel de societate. Hai să luăm un exemplu. În anii 1970, oamenii de ştiinţă au descoperit că, peste tot în lume, oamenii foloseau fixative de păr care conţineau o serie de substanţe chimice denumite CFC (clorofluorocarburi). Aceste substanţe chimice erau eliberate în aer şi aveau un efect dezastruos (deşi neintenţionat): ele distrugeau stratul de ozon, o parte crucială a atmosferei care ne protejează de razele solare. Cercetătorii au avertizat că, în timp, acest lucru ar putea constitui o ameninţare pentru viaţa pe pământ. Oamenii obişnuiţi au asimilat informaţia şi au văzut că este adevărată. Apoi s-au format grupuri de activişti — din rândul cetăţenilor obişnuiţi — şi au cerut interzicerea acelor chimicale poluante. Aceşti activişti şi-au convins concetăţenii că este o chestiune urgentă şi au transformat-o într-o mare problemă politică. Asta a pus presiune pe politicieni, şi respectiva presiune a fost menţinută până când politicienii au interzis complet CFC-urile. În fiecare etapă, evitarea acestui risc la adresa speciei noastre ne-a impus, ca societate, să fim capabili să ne focalizăm cu toţii spre un punct comun: să asimilăm informaţiile oferite de ştiinţă, să le deosebim de datele eronate, să ne unim pentru a cere măsuri concrete şi să ne presăm politicienii până când acţionează.

Dar în prezent există dovezi că aceste site-uri ne afectează extrem de mult capacitatea de a ne uni ca societate, pentru a ne identifica problemele şi a găsi soluţii în maniera ilustrată mai sus. Aplicaţiile digitale afectează nu doar atenţia ta ca individ, ci şi atenţia noastră colectivă. În acest moment, afirmaţiile false se împrăştie pe reţelele de socializare mult mai rapid decât cele adevărate, din cauza algoritmilor care distribuie materialele revoltătoare mai rapid şi mai departe. Un studiu al Institutului de Tehnologie din Massachusetts a descoperit că ştirile false circulă pe Twitter de şase ori mai repede decât cele reale[112], iar în 2016, în timpul alegerilor prezidenţiale din Statele Unite, minciunile sfruntate de pe Facebook au depăşit, ca audienţă, cele mai bune articole de pe nouăsprezece site-uri de ştiri convenţionale puse împreună[113]. În consecinţă, suntem permanent împinşi să acordăm atenţie unor prostii, unor lucruri care efectiv nu sunt reale. Dacă stratul de ozon ar fi fost ameninţat astăzi, oamenii de ştiinţă care ne-ar fi avertizat despre asta s-ar fi trezit reduşi la tăcere de poveştile virale ale fanaticilor, susţinând că ameninţarea a fost inventată de miliardarul George Soros sau că oricum stratul de ozon nu există, sau că acele găuri din pătura de ozon au fost, de fapt, făcute de lasere spaţiale evreieşti.

Dacă ne rătăcim în minciuni şi suntem provocaţi, în mod constant, să fim supăraţi pe concetățenii noştri, acest lucru declanşează o reacţie în lanţ. Înseamnă că nu mai putem înţelege ce se întâmplă cu adevărat. În astfel de circumstanţe, nici nu avem cum să rezolvăm provocările noastre colective. Ceea ce înseamnă că problemele noastre la scară largă se vor adânci. Prin urmare, societatea nu doar că va părea mai periculoasă, ci chiar va deveni mai periculoasă. Lucrurile vor începe să se destrame. Și, pe măsură ce pericolul real creşte, vom deveni din ce în ce mai vigilenţi.

Tristan a văzut cum funcţionează această dinamică, într-o zi, când a fost abordat de către un bărbat pe nume Guillaume Chaslot, care fusese unul dintre inginerii ce proiectase şi administrase algoritmul care alege clipurile video ce îţi sunt recomandate pe YouTube, când te uiţi la un filmuleţ pe platformă. Guillaume voia să-i spună ce se întâmplă în spatele uşilor închise. La fel ca în cazul Facebook-ului, cu cât te uiţi mai mult pe YouTube, cu atât platforma va face mai mulţi bani. Din acest motiv, l-au proiectat astfel încât în momentul în care termini de văzut un film, platforma îţi recomandă şi porneşte încă unul în locul tău. Cum sunt selectate aceste clipuri? YouTube are, de asemenea, un algoritm — care şi el a înţeles că te vei uita mai mult dacă vezi lucruri care sunt scandaloase, şocante şi extreme. Guillaume văzuse cum funcţionează, chiar dacă aceste informaţii sunt ţinute secrete de YouTube — el a văzut ce înseamnă asta în practică.

Dacă ai urmărit un video despre Holocaust, bazat pe fapte reale, îţi va mai recomanda alte câteva clipuri, fiecare devenind tot mai extrem şi, într-o înşiruire de aproximativ cinci videoclipuri, ar ajunge, deseori, să redea automat un filmuleţ care neagă existenţa Holocaustului. Dacă urmăreşti un clip obişnuit despre 9/11, adesea, într-un mod similar, îţi va fi recomandat în curând un clip de genul „9/11 — adevărul care ţi-a fost ascuns“. Acest lucru nu se datorează faptului că algoritmul (sau cineva de la YouTube) neagă Holocaustul sau susţine teorii conspiraţioniste despre atacul terorist de la 11 septembrie. El doar selectează ceea ce poate şoca mai mult şi-i va forţa pe oameni să vizioneze mai mult. Tristan a început să analizeze şi a conchis: „Indiferent de unde începi, sfârşeşti mai nebun“.

S-a dovedit, aşa cum Guillaume i-a destăinuit lui Tristan, că YouTube recomandase videoclipurile lui Alex Jones şi site-ul său — InfoWars — de 15 miliarde de ori. Jones este un susţinător feroce al teoriei conspiraţiei şi susţine că masacrul din 2012 de la şcoala din Sandy Hook a fost un fals, iar părinţii

îndoliați sunt niște mincinoși ai căror copii n-au existat niciodată. În consecință, o parte dintre acei părinți au fost asaltați de amenințări cu moartea și au fost nevoiți să se mute din propriile case. Aceasta este una dintre multele afirmații nebunești pe care le-a făcut. Tristan a spus: „Hai să comparăm — care este traficul agregat al New York Times, The Washington Post, The Guardian? Toate astea adunate, nici măcar nu se apropie de 15 miliarde de vizualizări[114]“.

Tânărul obișnuit absoarbe astfel de mizerii zi de zi. Dispar acele sentimente de furie când pun telefonul deoparte? Dovezile arată că, în cazul multor oameni, ele nu dispar. Într-un studiu important, naționaliștii albi de extremă dreaptă din SUA au fost întrebați cum s-au radicalizat și majoritatea au menționat internetul[115], YouTube fiind site-ul care i-a influențat cel mai mult. Un alt studiu, realizat pe o populație de extremiști de dreapta de pe Twitter, a constatat că YouTube a fost de departe site-ul la care au apelat cel mai mult[116]. „Simpla utilizare a YouTube-ului îi radicalizează pe oameni“, explică Tristan. Companii ca YouTube vor să credem că „orice pădure mai are și uscături“, i-a explicat el jurnalistei Decca Aitkenhead, dar ele nu vor să ne întrebăm: „Nu cumva avem un sistem care, pe măsură ce învârți la manivelă în fiecare zi, pompează sistematic mai multă radicalizare? Noi suntem cei care uscăm pădurea. Suntem o fabrică de uscături. Suntem o fermă care nu produce decât uscături[117]“.

Am avut o imagine clară despre unde ne-ar putea duce acest lucru pe toți, în 2018, când am fost în Brazilia înainte de alegerile lor prezidențiale, parțial pentru a-l vedea pe prietenul meu Raull Santiago, un tânăr extraordinar pe care l-am cunoscut când scriam ediția braziliană a cărții despre războiul împotriva drogurilor, Chasing the Scream.

Raull a crescut într-un loc numit Complexo do Alemão, unul dintre cele mai mari și cele mai sărace cartiere (favelas) din Rio. Este o uriașă construcție zimțată, din beton, tablă și sârmă, care se întinde peste dealuri, mult deasupra orașului, atât de mult, încât pare să fie aproape în nori. Cel puțin 200 000 de oameni trăiesc acolo, pe alei înguste din beton, care sunt traversate de fire improvizate de energie electrică. Oamenii de aici au construit această lume cărămidă cu cărămidă, având foarte puțin suport din partea statului. Aleile din Alemão au un farmec straniu: arată ca Napoli după o apocalipsă greu de definit. În copilărie, Raull împreună cu cel mai bun prieten al său, Fabio, înălțau zmeie deasupra cartierului, din locuri de unde puteau vedea tot Rio, până la ocean și la statuia lui Hristos Mântuitorul.

Deseori autoritățile trimiteau tancuri să patruleze în cartier. Atitudinea statului brazilian față de oamenii săraci era să-i reprime apelând la amenințări periodice de o violență extremă. Pe drumul spre școală, Raull și Fabio vedeau constant cadavre pe alei. Toată lumea din Alemão știa că polițiștii puteau să împuște copii săraci și să susțină că erau dealeri de droguri, plantând asupra lor droguri și arme. În realitate, poliția avea mandat să-i omoare pe săraci și toată lumea știa asta.

Fabio a părut dintotdeauna genul de copil care, cel mai probabil, era în stare să scape de aici: era foarte bun la matematică și era hotărât să strângă bani pentru mama și sora sa cu dizabilități. Întotdeauna găsea idei pentru a face bani — de exemplu, a convins barurile locale să-l lase să le cumpere sticlele pentru a le putea vinde vrac. Dar apoi, într-o zi, Raull a aflat o veste îngrozitoare: Fabio — ca mulți alți copii înaintea lui — fusese ucis de poliție. Avea 15 ani.

Raull a decis că nu putea sta să se uite cum, pur și simplu, prietenii lui sunt uciși unul câte unul, așa că, pe măsură ce au trecut anii, s-a hotărât să facă ceva curajos. A înființat o pagină de Facebook numită Coletivo Papo Reto, care adună, de pe telefoane mobile din toată Brazilia, imagini cu poliția ucigând oameni nevinovați și plantând droguri sau arme asupra lor. A devenit un fenomen, videoclipurile lor devenind în mod regulat virale. Chiar și unii oameni care apăraseră poliția au început să vadă comportamentul lor real și s-au opus. A fost o poveste încurajatoare despre cum internetul a făcut posibil ca oamenii care au fost tratați ca cetățeni de mâna a doua să-și găsească o voce, să se mobilizeze și să riposteze.

Dar, în timp ce internetul avea acest efect pozitiv, algoritmii rețelelor de socializare aveau efectul opus: supraalimentau forțele antidemocratice din Brazilia. Un fost ofițer militar, pe nume Jair Bolsonaro, fusese o figură marginală ani de zile. Era departe de a fi popular, pentru că spunea adesea lucruri dezgustătoare și ataca mari părți ale populației în moduri extreme. El i-a lăudat pe oamenii care au torturat copii inocenți pe vremea când Brazilia era încă o dictatură. Le-a spus colegelor sale femei, din Senat, că erau atât de urâte, încât nu s-ar deranja să le violeze și că nici măcar nu erau „demne“ de așa ceva[118]. A declarat că ar prefera ca fiul său să moară decât să se dovedească a fi homosexual. Apoi YouTube și Facebook-ul au devenit principalele surse din care oamenii din Brazilia își iau informațiile. Algoritmii lor au prioritizat conținutul scandalos și plin de ură, iar vizibilitatea lui Bolsonaro a crescut dramatic. A devenit o vedetă pe rețelele de socializare. A candidat pentru președinție, atacând

public oameni precum locuitorii din Alemão, spunând că cetățenii mai săraci și mai negri ai țării „nu sunt buni nici măcar pentru reproducere“[119] și ar trebui să „se întoarcă la grădina zoologică“. A promis că vă da poliției mai multă putere pentru a intensifica atacurile militare asupra cartierelor sărace — o autorizație pentru un măcel general.

Aceasta era o societate cu probleme imense ce trebuiau rezolvate urgent, dar algoritmii rețelelor de socializare îi promovau pe extremiștii de dreapta și dezinformarea necontrolată. În perioada premergătoare alegerilor, în cartiere ca Alemão, mulți oameni erau extrem de îngrijorați în legătură cu o poveste care circulase online. Susținătorii lui Bolsonaro creaseră un videoclip în care avertizau că principalul său rival, Fernando Haddad, voia să-i transforme pe toți copiii din Brazilia în homosexuali și că dezvoltase o tehnică vicleană prin care să facă asta. Imaginile arătau un bebeluș sugând dintr-un biberon, numai că ceva era grotesc acolo: tetina biberonului fusese desenată astfel încât să semene cu un penis. Povestea care circula era că asta este ceea ce va împărți Haddad în toate grădinițele din Brazilia. Aceasta a devenit una dintre cele mai distribuite știri din perioada alegerilor. Locuitorii cartierelor sărace explicau indignați că nu puteau vota pe cineva care voia să-i facă pe copii să sugă aceste tetine-penis și că, în schimb, vor fi nevoiți să-l voteze pe Bolsonaro. Din cauza acestor absurdități pompate de algoritm, soarta întregii țări s-a schimbat.

Când Bolsonaro a câștigat în mod neașteptat alegerile, susținătorii lui au scandat „Facebook! Facebook! Facebook![120]“ Știau ce făcuseră algoritmii pentru ei. Cu siguranță, au fost mulți alți factori care au influențat societatea braziliană — acesta este doar unul —, însă acest factor a fost cel pe care adepții veseli ai lui Bolsonaro l-au pomenit mai întâi.

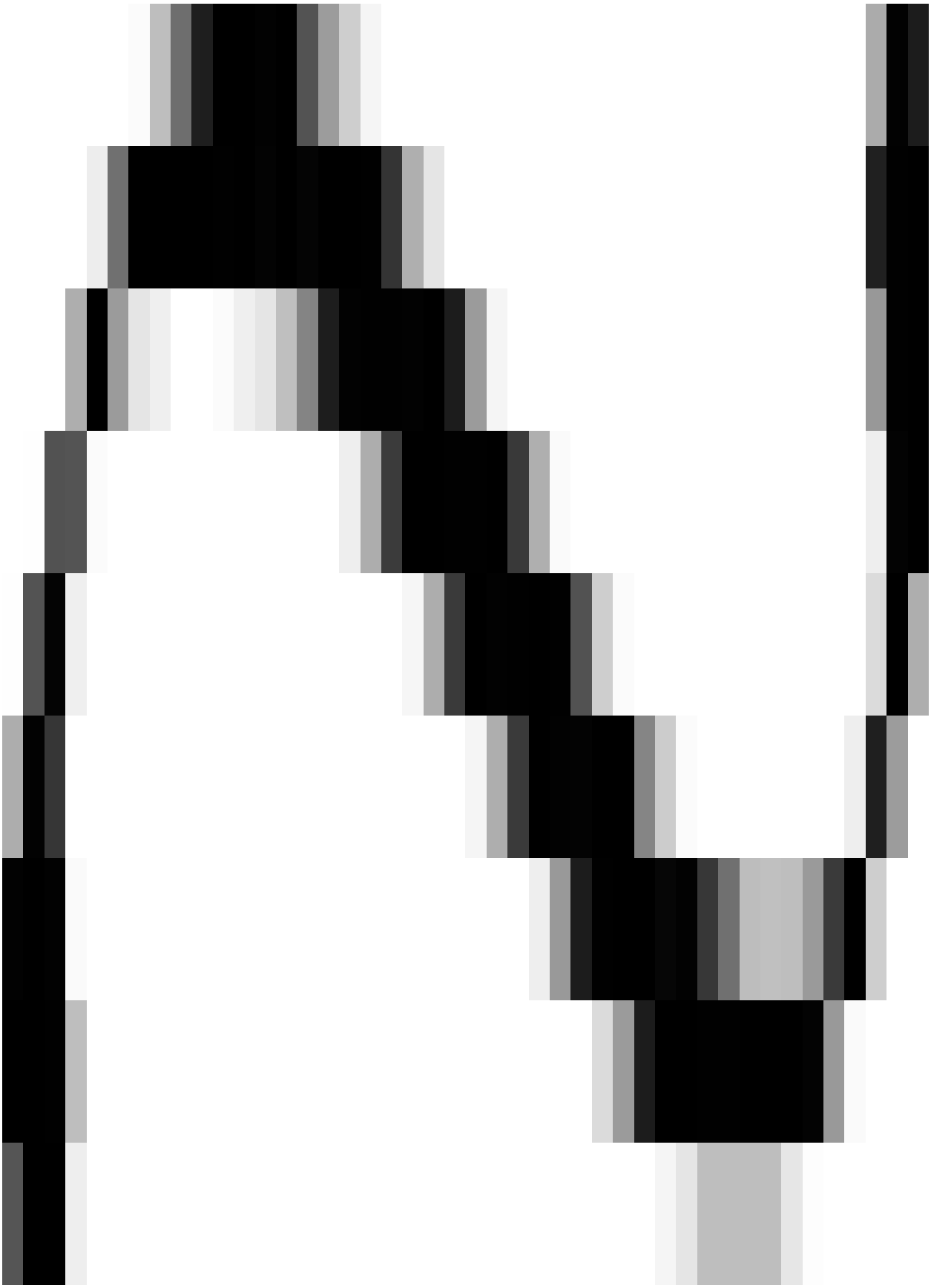
Nu după mult timp, Raull era în casa lui din Alemão, când a auzit un zgomot care semăna cu o explozie. A fugit afară și a văzut un elicopter care survola deasupra cartierului și trăgea în oamenii de dedesubt — exact genul de violență pe care Bolsonaro se angajase să o înfăptuiască. Raull a țipat terifiat către copiii săi să se ascundă. Mai târziu, când am vorbit cu el pe Skype, era mai marcat decât îl văzusem vreodată. În timp ce scriu pentru cartea de față, aceste violențe se intensifică din ce în ce mai mult.

Când m-am gândit la Raull, am putut vedea modul profund în care algoritmii hrăniți cu furie ai rețelelor de socializare și ai YouTube-ului deteriorează atenția și concentrarea. Este un efect în cascadă. Aceste site-uri afectează capacitatea

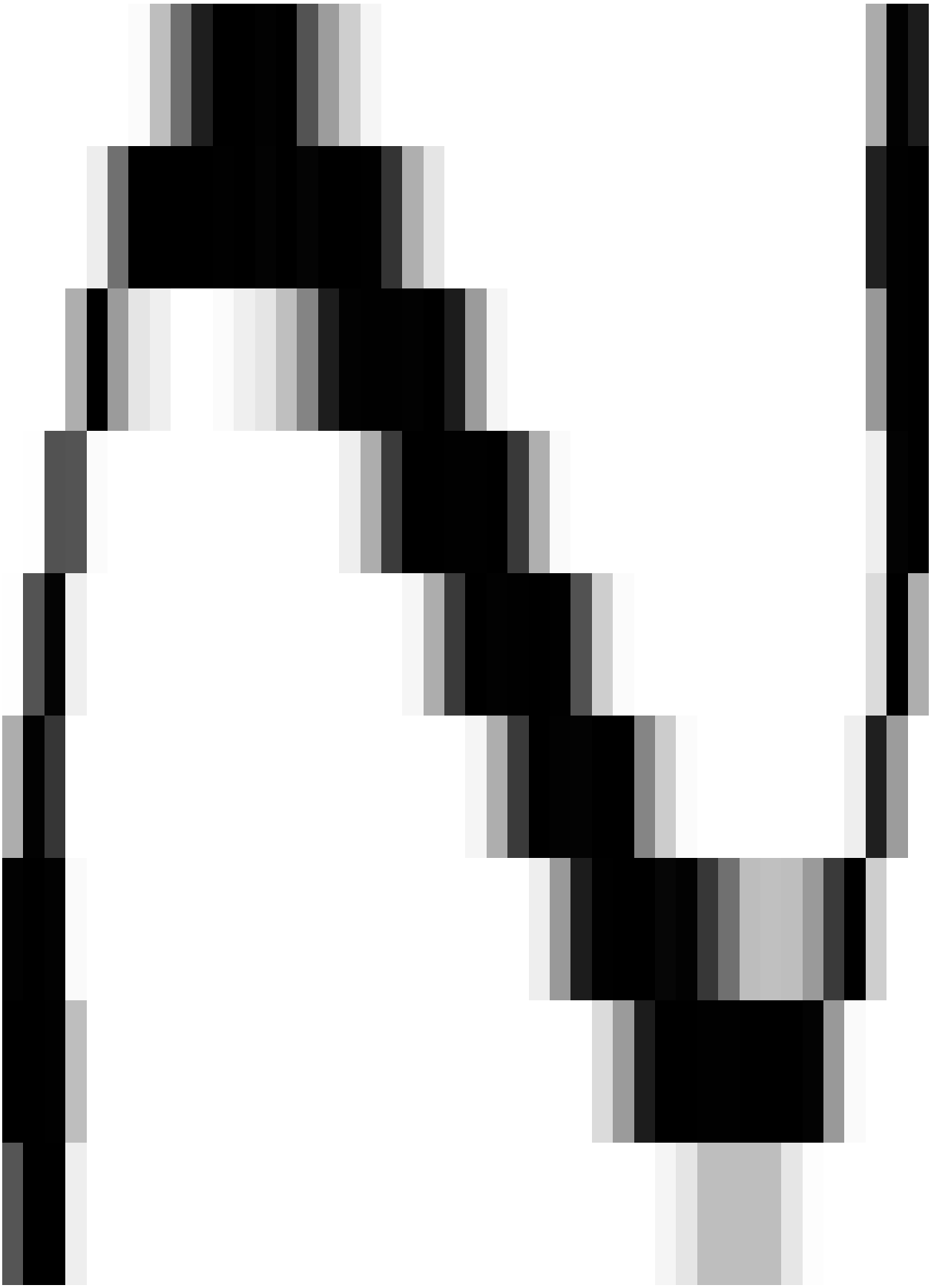
oamenilor, ca indivizi, de a se concentra. Apoi umplu capul indivizilor cu minciuni groteşti, până în punctul în care nu mai pot distinge între ameninţările reale la adresa existenţei lor (un lider autoritar care îşi ia angajamentul să-i împuşte) şi ameninţările inexistente (transformarea copiilor lor în homosexuali de către penisurile desenate pe biberoane). În timp, dacă expui orice ţară la toate acestea pentru suficient de mult timp, va deveni atât de pierdută în înverşunare şi irealitate, încât nu va mai putea înţelege care îi sunt problemele şi nu va mai putea găsi soluţii printr-o focalizare colectivă. Asta înseamnă că străzile şi cerurile devin, de fapt, mai periculoase, aşa că devii hipervigilent, iar asta îţi erodează şi mai mult atenţia.

Aşa ar putea arăta viitorul pentru noi, toţi, dacă vom continua în aceste direcţii. Într-adevăr, ceea ce se întâmplă în Brazilia afectează direct viaţa ta şi a mea. Bolsonaro a intensificat dramatic distrugerea pădurii tropicale amazoniene — plămânii planetei. Dacă acest lucru mai continuă mult, ne va duce într-un dezastru climatic şi mai grav.

Într-o zi, când discutam despre toate acestea cu Tristan, în San Francisco, el şi-a trecut mâna prin păr şi mi-a spus că aceşti algoritmi „degradează structura de bază a societăţii... Ai nevoie de... o ţesătură socială, iar dacă o degradezi, nu ştii cu ce te vei trezi“.



Această mașinărie ne deturnează sistematic — la nivel individual și social — de la direcția în care vrem să mergem. James Williams, fostul strateg al Google, mi-a spus că ar trebui să mă gândesc așa: „Deși ai avut un GPS care prima dată a mers bine, data următoare te-a dus câteva străzi mai departe de unde voiai să ajungi. Și apoi, mai târziu, te-a dus în alt oraș“. Și asta din cauza faptului că sponsorii GPS-ului au plătit pentru ca acest lucru să se întâmple. „Dacă ar fi așa, nu l-ai mai folosi niciodată.“ Rețelele de socializare exact așa funcționează. Există o „destinație în care vrem să ajungem și, de cele mai multe ori, rețelele nu ne duc acolo de fapt, ci ne scot de pe drum. Dacă nu ne-ar direcționa printr-un spațiu virtual, ci printr-unul fizic, n-am mai continua niciodată să le folosim. Le-am considera, prin definiție, defecte“.



Trista și Aza au început să creadă că toate aceste efecte, când le pui cap la cap, produc un soi de „retrogradare umană“. Aza mi-a spus: „Cred că suntem chiar noi într-un proces de inginerie inversă. [Am descoperit o modalitate de a] deschide craniul uman, de a găsi sforile care ne controlează și de a începe să tragem de propriile sfori de marionetă. Odată ce faci asta, o smucitură accidentală într-o direcție îți face brațul să zvâcnească și mai mult, ceea ce îți trage și mai tare sfoara de marionetă... Aceasta este epoca spre care ne îndreptăm acum“. Tristan crede că asistăm la o „retrogradare colectivă a oamenilor și la o promovare a calculatoarelor[121]“. Devenim mai puțin raționali, mai puțin inteligenți, mai puțin atenți.

„Imaginează-ți că ai lucrat toată cariera ta pentru o tehnologie despre care crezi că este bună. Care face democrația mai puternică. Care schimbă felul în care trăiești. Prietenii tăi te apreciază pentru lucrurile pe care le-ai făcut. Dintr-odată te simți ca și cum lucrul ăla pentru care ai lucrat toată viața nu doar că este lipsit de sens, dar și distruge tot ceea ce iubești mai mult“, mi-a zis Aza.

Mi-a spus că literatura este plină de povești în care oamenii creează ceva într-un puseu de optimism și apoi pierd controlul asupra propriei creații. Dr. Frankenstein creează un monstru doar pentru ca acesta să scape de la el și să comită o crimă. Aza a început să se gândească la aceste povești când a vorbit cu prietenii lui care lucrau ca ingineri la unele dintre cele mai cunoscute website-uri din lume. Le punea întrebări simple cum ar fi: de ce motoarele lor de recomandări propun un lucru, și nu altul? Mi-a spus că „reacția lor este ceva de genul: nu ne e clar de ce recomandă acele lucruri“. Și ei nu mint — au pus la punct o tehnologie care face lucruri pe care ei nu le înțeleg în totalitate. De fiecare dată, Aza le spune: „În povești, nu este ăsta exact momentul în care oprești mașinăria — [când] începe să facă lucruri pe care tu nu le mai poți prevedea?“

Când Tristan a depus mărturie despre acest lucru în fața Senatului, a întrebat: „Cum putem rezolva cele mai urgente probleme ale omenirii dacă noi ne-am redus capacitatea de concentrare și de procesare a informațiilor complexe și nuanțate, dacă ne-am redus adevărul comun și convingerile la teorii ale conspirației, din care nu putem construi agende comune pentru a ne rezolva problemele? Acest lucru ne distruge gândirea logică într-un moment în care avem cea mai mare nevoie de ea. Iar motivul pentru care sunt aici este acela că

în fiecare zi sistemul este motivat financiar să înrăutățească starea de lucruri[122]“. Mie mi-a spus ulterior că a declarat că este îngrijorat, în mod special, de acest lucru, pentru că noi ne confruntăm acum, ca specie, cu cea mai mare provocare din toate timpurile: faptul că distrugem ecosistemul de care depinde viața noastră, provocând o criză climatică. Dacă nu ne putem concentra la nivel colectiv, ce speranță mai putem avea pentru rezolvarea încălzirii globale?

Așadar, Tristan și Aza au început să întrebe tot mai impacientați: Practic, cum schimbăm mașinăria care ne fură atenția?

Capitolul 8

A șaptea cauză: Creșterea optimismului feroce (sau de ce schimbările individuale sunt un punct de pornire bun, dar nu suficient)

„Eram cu fiica mea în după-amiaza aceea“, mi-a spus Nir Eyal, designerul de tehnologie israeliano-american, în timp ce se gândea la ziua în care și-a dat seama că ceva era complet greșit. „Ne planificaserăm această frumoasă după-amiază“, numai bună pentru a răsfoi o carte pentru tată–fiică. La un moment dat, ea a ajuns la o pagină pe care era întrebarea: Dacă ai putea avea orice superputere dorești, pe care ai alege-o? În timp ce fiica lui se gândea la răspuns, Nir a primit un mesaj și „am început să mă uit la telefon în loc să fiu complet prezent cu ea“. Când a ridicat ochii, fetița dispăruse.

Copilăria este formată din mici momente de conectare între copil și părinte. Dacă le ratezi, nu le mai primești niciodată înapoi. Nir a conștientizat cu o zgâlțâitură: „Ea a perceput că, indiferent ce era în telefonul meu, acel lucru era mai important decât ea“.

Și asta nu era prima dată. „Mi-am dat seama — aoleu, trebuie neapărat să reconsider felul în care mă raportez la toate aceste distrageri.“ Doar că relația lui Nir cu tehnologia era fundamental diferită față de tipul nostru de raportare. La fel ca Tristan, el a fost studentul lui B.J. Fogg în laboratorul de „tehnologii persuasive“ din cadrul Stanford și a continuat să lucreze cu unele dintre cele mai influente companii din Silicon Valley, ajutându-le să-și „pună mâna“ pe utilizatori. Acum vedea asta întâmplându-se cu propria lui fiică. Ea țipa la el: „E timpul pentru iPad! Timpul pentru iPad![123]“ și cerea să intre online. Nir a realizat că trebuie să găsească o strategie pentru a învinge această situație — trebuia să facă ceva pentru ea, pentru el și pentru noi toți.

El propune un mod aparte de gestionare a acestei crize, pe care vreau să vi-l prezint în detaliu. Este foarte diferit de abordarea dezvoltată de Tristan și Aza. Abordarea lui Nir este importantă, pentru că este destul de clar că aceasta va fi și abordarea pe care industria tehnologiei, în ansamblul ei, ne-o va putea oferi pentru problemele noastre de atenție de care se face parțial vinovată.

Subconștient, Nir avea deja un șablon pentru ceea ce credea că trebuia să facă. Atunci când era tânăr, Nir era supraponderal — lucru care m-a șocat atunci când mi l-a spus, pentru că acum este slab, aproape piele și os. A fost trimis într-o „tabără pentru grași“ și a încercat tot felul de diete și cure de detoxifiere, înlăturând complet zahărul și mâncarea fast-food. Nimic nu funcționa. În cele din urmă a realizat: „Oricât de mult mi-aș dori să blamez McDonald’s pentru această problemă, nu aceea era problema. Mă hrăneam cu emoții și foloseam mâncarea ca mecanism de adaptare“. El spune că, odată ce a înțeles asta, a putut „aborda problema, cu adevărat“. A intrat în contact cu propriile anxietăți și sentimente de nefericire, s-a luptat cu ele și ușor-ușor a început să-și schimbe corpul. „Cu siguranță tipul de mâncare a avut un rol, dar nu era cauza principală a problemei mele“, spune el. Nir susține că a învățat o lecție valoroasă: „În viața mea exista ceva ce simțeam că mă controlează, așa că am învățat să controlez eu acel lucru“.

El a ajuns să creadă că, dacă e să învingem acest proces în care suntem prizonierii aplicațiilor și dispozitivelor noastre, trebuie să ne dezvoltăm abilități individuale pentru a rezista părții din noi care cedează acestor distrageri. El susține că, pentru a face asta, în primul rând trebuie să ne uităm în interiorul nostru — la motivele pentru care folosim în mod compulsiv aceste aplicații. Oameni ca Tristan și Aza, zice el „îmi spun cât de rele sunt aceste companii. Eu zic: Bine, dar tu ce ai încercat să faci? N-am dreptate? Tu ce ai făcut ca să ții piept acestor tentații? De cele mai multe ori, nimic“. El crede că schimbările individuale ar trebui să reprezinte „prima linie de apărare“ și „trebuie să înceapă cu puțină introspecție, cu puțină înțelegere a propriei persoane“. Da, spune el, mediul s-a schimbat: „Nu tu [utilizatorul obișnuit de tehnologie] ai creat iPhone-ul. Nu este vina ta. N-am spus niciodată că ar fi vina ta. Spun doar că este responsabilitatea ta. Aceste lucruri nu dispar. Într-o formă sau alta, ele rămân aici. Ce opțiune avem? Trebuie să ne adaptăm. Aceasta este singura noastră opțiune“.

Așadar, cum ne putem adapta? Ce putem face? A început să citească cărți de științe umaniste, pentru a găsi dovezi despre schimbările individuale pe care să le putem face. În cartea sa, Concentrat, a prezentat cele mai bune soluții din punctul lui de vedere. Există, în mod special, un instrument despre care crede că ne poate scoate din această situație. Cu toții avem niște „declanșatori interni“ — sunt acele momente din viețile noastre care ne împing să cedăm în fața unor proaste obiceiuri. Nir a înțeles că, în cazul lui, factorul declanșator apare „atunci când scriu — niciodată nu-mi vine ușor. Întotdeauna îmi este dificil“. Când se

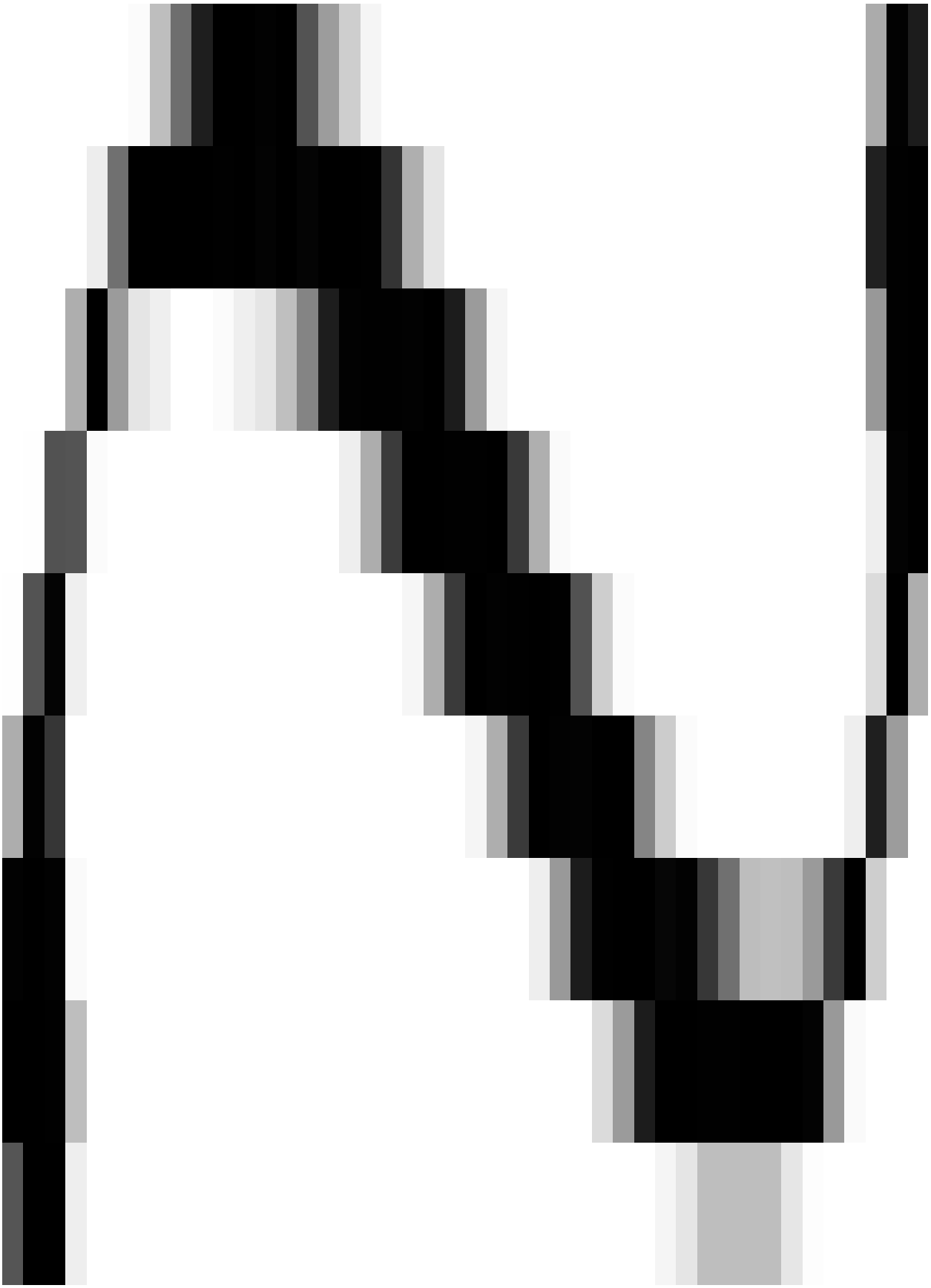
așeza în fața laptopului și încerca să scrie, deseori începea să se simtă plictisit sau stresat. „Toate aceste lucruri rele încep să se adune atunci când scriu.“ Când se întâmpla acest lucru, ceva se declanșa în interiorul lui. Pentru a scăpa de aceste sentimente inconfortabile, își spunea că, pentru moment, ar mai avea și altceva de făcut. „Cel mai ușor lucru de făcut ar fi... ia să-mi verific rapid e-mailul! Ia să arunc un ochi pe telefon! Mă gândeam la orice scuză posibilă“, povestește el. Verifica știrile în mod compulsiv, spunându-și că asta îl face un bun cetățean. Căuta pe Google o informație aparent relevantă pentru ceea ce urmează să scrie, iar două ore mai târziu se trezea că fusese luat de val, uitându-se acum la ceva complet irelevant.

„Un declanșator intern este o stare emoțională inconfortabilă“, mi-a spus el. „Este vorba despre evitare. Totul este despre: cum fac să ies din starea asta inconfortabilă?“ El crede că noi, toți, trebuie să ne explorăm, fără să le judecăm, aceste puncte sensibile, să ne gândim la ele și să găsim metode de a le întrerupe. Așadar, de fiecare dată când a simțit că îl încearcă acel sentiment de plictiseală sau stres, a identificat ceea ce se întâmplă, a luat un pachet de post-it-uri și a scris pe ele ce voia să afle. Mai târziu, după ce termina o bucată bună de text, își permitea să caute pe Google, însă doar atunci.

Pentru el a funcționat. Astfel, Nir a învățat că nu „suntem sclavii obiceiurilor noastre. Ele pot fi întrerupte. Și, de fapt, ele sunt întrerupte tot timpul. Putem să ne schimbăm obiceiurile. Schimbăm un obicei înțelegând care este declanșatorul intern și asigurându-ne că există o pauză între impulsul de a avea un comportament și comportamentul în sine“. Nir a dezvoltat o serie de astfel de tehnici și crede că ar trebui cu toții să adoptăm „regula celor zece minute[124]“: dacă simți nevoia să îți verifici telefonul, așteaptă zece minute. De asemenea, Nir mai spune că ar trebui să îți definești în orarul tău niște „casete de timp[125]“, adică un program detaliat cu ceea ce vrei să faci în fiecare zi, pe care să îl și respecți. Nir ne recomandă să ne schimbăm setările pentru notificările telefonului, astfel încât aplicațiile să nu ne mai întrerupă și să ne mai distrugă concentrarea pe tot parcursul zilei. Totodată, spune că ar trebui să ștergem de pe telefon toate aplicațiile de care nu avem absolută nevoie, iar pentru cele pe care trebuie să le păstrăm, să definim în prealabil un orar cu perioadele în care suntem dispuși să le utilizăm. Nir mai recomandă să ne dezabonăm de la listele de noutăți de pe e-mail și — dacă este posibil — să rezervăm niște „ore de lucru[126]“ pentru e-mail, verificându-l de câteva ori pe zi și în restul timpului, ignorându-l.

Prin prezentarea acestor instrumente, mi-a spus el, „am vrut să îi încurajez pe

oameni să vadă că nu este atât de greu. Nu e așa chiar așa de dificil. Dacă știi ce să faci, este destul de simplu să gestionezi distragerile“. A părut surprins că nu sunt mai mulți oameni care să se gândească la aceste lucruri: „Două treimi dintre oamenii care au un smartphone nu și-au schimbat niciodată setările pentru notificări. Surprinzător, nu-i așa? Ăsta nu-i un lucru greu. Trebuie doar să facem astfel de lucruri“. În loc să ne raliem împotriva companiilor de tehnologie, el zice că trebuie să ne întrebăm ce am făcut noi ca indivizi. M-a întrebat: „De ce discuția nu începe cu întrebarea: Am epuizat oare tot ceea ce puteam face imediat? N-ar fi mai bine să începem cu acel gen de lucruri?... Schimbă-ți setările pentru notificări! Serios, ăsta este un lucru banal, nu-i așa? Oprește naibii notificările care vin de pe Facebook la fiecare cinci minute. Ce-ar fi să-ți planifici ziua? Câți dintre noi ne programăm ziua? Noi permitem, pur și simplu, ca timpul să ne fie acaparat de știri sau de te-miri-ce de pe Twitter sau de cine știe ce se întâmplă prin lume, în afara noastră, în loc să ne spunem: De fapt, ce vreau eu să fac cu timpul meu?“



Am fost contrariat când Nir mi-a explicat aceste lucruri. Mi-am dat seama că el punea în cuvinte exact raționamentul logic care mă condusese în Provincetown. Ceva din mine gândise la fel. Ca și el, mi-am zis așa: Această problemă este în tine și tu însuți trebuie să te schimbi. Cu siguranță, ceva era adevărat. Fiecare intervenție specifică pe care Nir o recomandă cred că este utilă. Am încercat-o pe fiecare, pe măsură ce îi citeam cartea, și câteva au produs niște diferențe mici, dar reale.

Dar era ceva în ceea ce a spus care m-a făcut să mă simt inconfortabil și o vreme n-am putut să-mi dau seama despre ce era vorba. Abordarea lui Nir este perfect aliniată cu felul în care companiile de tehnologie își doresc ca noi să ne raportăm la problemele noastre de atenție. Ele nu mai pot nega criza, așa că fac altceva: ne îndeamnă subtil să o privim ca pe o problemă personală care trebuie rezolvată prin mai mult autocontrol din partea mea și a voastră, nu a lor. De aceea au început să ofere instrumente despre care au susținut că te vor ajuta să îți întărești voința. Toate noile modele de iPhone au opțiunea ScreenTime, cu ajutorul căreia poți vedea cât timp ai petrecut pe ecran în ziua și în săptămâna respectivă, dar au și funcția Do Not Disturb (Nu deranja), cu care poți bloca primirea de mesaje. Facebook-ul și Instagramul au introdus și ele funcții echivalente restrânse. Mark Zuckerberg a început chiar să folosească sloganul lui Tristan, promițând că timpul petrecut pe Facebook va fi un „timp petrecut cu folos“. În rest, toate celelalte erau instrumente similare celor ale lui Nir, cu ajutorul cărora te gândești la ce nu a funcționat bine în ceea ce privește obiectivele tale. Scriu acest capitol despre Nir nu pentru că el este ieșit din comun, ci pentru că, dintre oamenii care susțin perspectiva dominantă în Silicon Valley în legătură cu ceea ce ar trebui să facem acum, el este cel mai sincer.

Nir a continuat să insiste asupra faptului că organizațiile din domeniul tehnologiei au făcut multe lucruri menite să ne ușureze deconectarea de la site-uri. Pentru a explica acest lucru, a dat exemplul unei întâlniri a consiliului director dintr-o companie, ședință la care participase și el, în timpul căreia șeful și-a lăsat deoparte mobilul, astfel că toți ceilalți s-au simțit liberi să procedeze la fel. „Nu știu de ce este asta responsabilitatea companiei de tehnologie. De fapt, din contră, compania de tehnologie îți oferă inclusiv această mică și frumoasă funcție, care [spune] «nu deranja». Compania de tehnologie ne-a dat un buton. Tot ce avem de făcut este să-l și folosim. Nu e de ajuns cât face deja Apple pentru noi? Pentru numele lui Dumnezeu, apasă nenorocitul ăla de buton care

spune «nu deranja» și setează pauza pentru o oră, dacă urmează să ai o întâlnire cu colegii tăi. E chiar atât de dificil?“

Nelămurirea mea în ceea ce privește această abordare mi s-a clarificat abia atunci când am recitit cartea pe care Nir o scrisese cu câțiva ani înainte de a scrie despre cum putem învinge distragerile. A fost scrisă pentru o audiență formată din designeri și ingineri de tehnologie și se numea: Captivat: Cum să creezi produse care formează obișnuințe. A prezentat-o ca pe o „carte de bucate[127]“ ce conține „o rețetă pentru comportamentul uman“. Ca utilizator fervent al internetului este ciudat să citești Captivat — este ca momentul dintr-un film vechi cu Batman în care banditul este prins și mărturisește, pas cu pas, toate lucrurile pe care le-a făcut. Nir scrie: „Să recunoaștem: suntem cu toții în acest business al persuasiunii. Inovatorii construiesc produse menite să-i convingă pe oameni să facă ce vrem noi să facă. Numim acești oameni utilizatori și, chiar dacă n-o spunem cu voce tare, sperăm în secret că fiecare dintre ei va ajunge să fie extrem de dependent de orice producem noi[128]“.

El prezintă metodele prin care un designer poate să reușească acest lucru — este ceea ce numește „manipularea minții[129]“. Obiectivul, spune Nir, este de a „crea o poftă“ în ființele umane — și aici îl citează pe B.F. Skinner ca model pentru cum să faci asta. Abordarea sa poate fi rezumată folosind titlul unuia dintre articolele de pe blogul lui: „Vrei să-ți agăți utilizatorii? Înnebunește-i de cap[130]“.

Obiectivul designerului este de a crea un „declanșator intern[131]“ (vă mai amintiți de factorii declanșatori?) care îl va determina pe utilizator să revină din nou și din nou pe respectivul site. Pentru a-l ajuta pe designer să-și imagineze tipul de persoană pe care o are în vizor, el spune că ar trebui să-și imagineze un utilizator pe nume Julie, care se teme să rămână „în afara buclei[132]“. „Acum avem un indiciu! Frica este un declanșator intern puternic și putem dezvolta soluția noastră pentru a o ajuta pe Julie să-și domolească frica“, remarcă Nir. Odată ce ai reușit să simulezi astfel de sentimente și „se formează obișnuința, utilizatorii sunt motivați în mod automat să folosească produsul în timpul activităților de rutină, cum ar fi când stau la coadă și vor să treacă timpul mai repede“[133], scrie el aprobator.

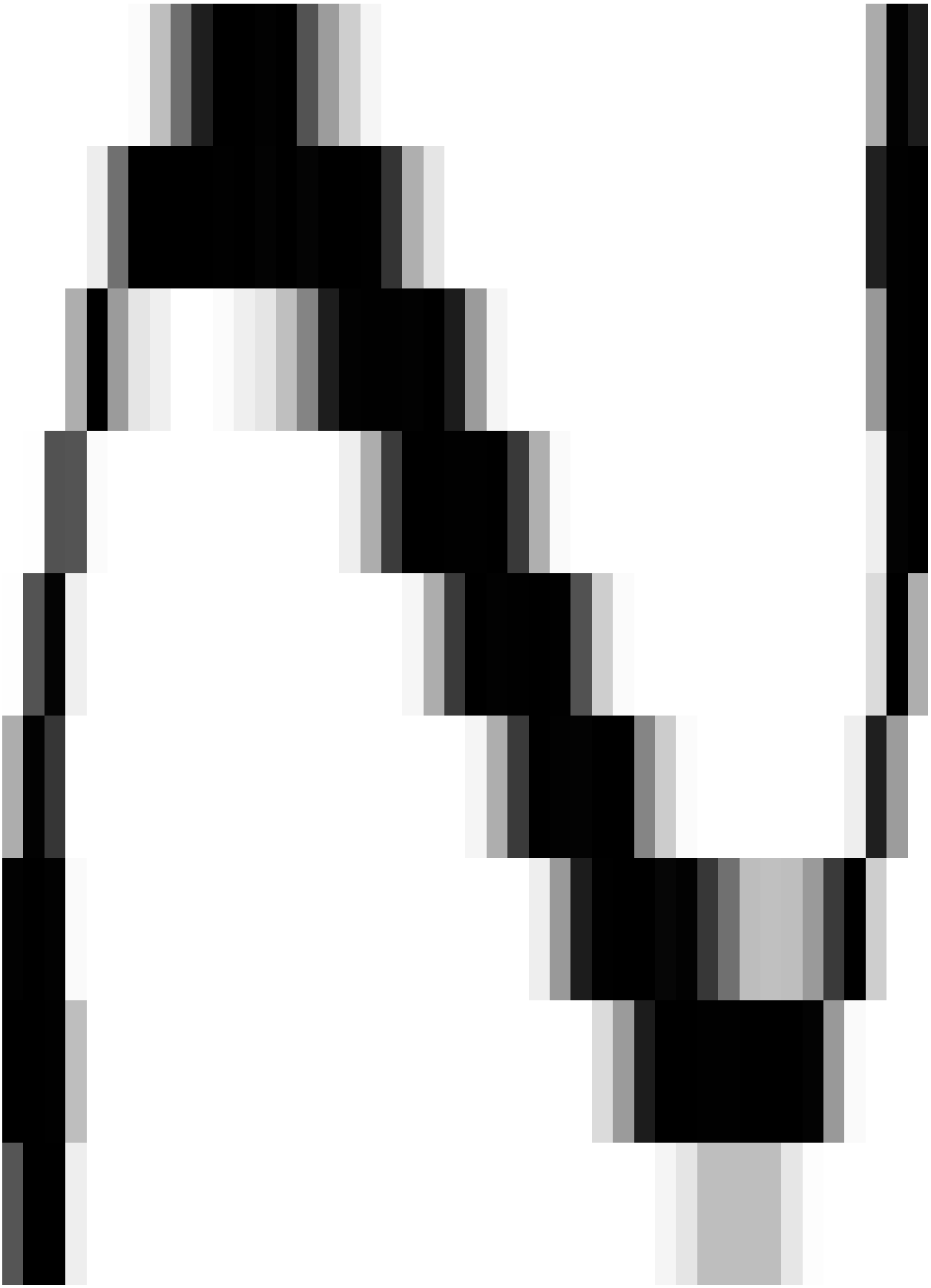
Designerii din zona tehnologiilor ar trebui să ne facă pe tine și pe mine „să repetăm comportamentele pe perioade lungi, în mod ideal pentru tot restul vieții[134]“, scrie Nir. El crede că asta îmbunătățește viețile oamenilor, dar menționează, de asemenea, că „obișnuințele pot fi foarte bune pentru a obține

profit[135]“. Nir zice că ar trebui să existe și niște limite etice[136]: este greșit să-i vizăm pe copii și apoi el mai crede că designerii au nevoie să „încerce din propriul medicament“, adică să folosească ei înșiși propriile aplicații. Nir nu este împotriva tuturor reglementărilor — el crede, de pildă, că ar trebui să existe o cerință legală ca, în cazul în care petreci mai mult de 35 de ore pe săptămână pe Facebook, să vezi un mesaj de avertizare care să-ți spună că este posibil să ai o problemă și să te direcționeze către un loc în care să primești ajutorul unui specialist.

Dar când am citit toate acestea, am fost bulversat. „Cartea de bucate“ a lui Nir, despre cum să proiectezi aplicații digitale, a devenit un mare succes — CEO-ul Microsoft, de exemplu, a fluturat-o în aer și le-a spus angajaților săi să o citească, iar Nir este un invitat extrem de popular la conferințele de tehnologie. Multe aplicații dezvoltate au fost inspirate din tehnicile sale. Nir a fost unul dintre oamenii care a încurajat Silicon Valley „să-și înnebunească de cap“ utilizatorii — și totuși, când oameni ca finul meu, Adam, sunt realmente înnebuniți, el vine și-mi spune că soluția este, în primul rând, să ne schimbăm comportamentul la nivel individual, și nu să acționăm contra companiilor de tehnologie.

Când am stat de vorbă, i-am explicat că, din punctul meu de vedere, pare să existe o neconcordanță îngrijorătoare între cele două cărți ale sale. În Captivat vorbește despre folosirea unor mașinării teribil de puternice pentru a ne prinde în „capcane“ diabolice și a ne ține în „durere“ până când obținem un remediu oferit de o tehnologie sau un produs. Însă în Concentrat ne spune că, atunci când ne simțim distrași de această mașinărie, ar trebui să încercăm ușoare schimbări personale. În prima carte vorbește despre forțe mari și puternice folosite pentru a ne face dependenți; în a doua carte, descrie mici și fragile intervenții personale care, spune el, ne pot scoate din această fundătură.

„De fapt, eu cred că lucrurile stau exact invers“, mi-a răspuns el. „Toate lucrurile despre care am vorbit în Captivat le poți opri cu o apăsare de deget. Le poți da naibii într-o clipită“.



Am înțeles mai bine disconfortul meu crescut față de abordarea lui Nir când am discutat despre aceste lucruri cu alte câteva persoane. Una dintre ele a fost Ronald Purser, care este profesor de management la Universitatea de Stat din San Francisco. El mi-a prezentat o idee pe care n-o mai auzisem până atunci — un concept numit „optimism feroce“. Acesta reprezintă situația în care iei o problemă majoră, cu profunde cauze înrădăcinate în cultura noastră — cum ar fi obezitatea, depresia sau dependențele —, și le oferi oamenilor, într-un limbaj optimist, o soluție individuală simplistă. Sună optimist — întrucât le spui că problema poate fi rezolvată, și chiar repede —, dar este, de fapt, o cruzime, pentru că soluția pe care le-o oferi este atât de limitată și indiferentă față de cauzele mai profunde, încât pentru cei mai mulți dintre oameni nu va funcționa.

Ronald mi-a dat foarte multe exemple ale acestei idei care a fost propusă de istoricul Lauren Berlant. Am început să-mi fac o imagine mai clară când a aplicat acest concept la o noțiune care este legată de atenție, dar e distinctă de aceasta: stresul. Cred că merită să ne alocăm puțin timp, ca să parcurgem acest subiect, pentru că eu cred că ne poate ajuta să vedem o eroare pe care Nir și mulți dintre noi o facem atunci când vine vorba despre capacitatea noastră de concentrare.

Ronald mi-a povestit despre un bestseller, scris de un reporter al New York Times, care le spune cititorilor: „Stresul nu este ceva ce ne este impus. Este ceva ce ne impunem singuri[137]“. Stresul este un sentiment. Este o serie de gânduri. Dacă înveți cum să gândești diferit — să reduci la tăcere gândurile gălăgioase —, stresul ți se va diminua. Așa că trebuie doar să înveți să meditezi. Stresul tău apare dintr-o incapacitate de a fi conștient la modul meditativ.

Acest mesaj îi face cititorului o promisiune optimistă, dar Ronald semnalează faptul că, în lumea reală, principalele cauze ale stresului în Statele Unite par să fie altele — ele au fost identificate, într-un important studiu, de către cercetătorii de la Facultatea de Administrare a Afacerilor din Stanford[138]. Acestea sunt: „lipsa asigurării de sănătate, amenințarea constantă cu pierderea locului de muncă, lipsa libertății de acțiune și a autonomiei în luarea deciziilor, programul lung de lucru, nivelurile scăzute de corectitudine organizațională și cerințele nerealiste“. Dacă nu ai asigurare de sănătate și ai diabet, nu îți poți permite insulina; tot așa, dacă ești forțat de către un șef agresiv să lucrezi 60 de ore pe săptămână sau dacă vezi cum îți sunt concediați colegii, unul câte unul, și

suspectezi, cu un sentiment apăsător, că tu vei fi următorul, stresul nu mai este „ceva ce ne impunem nouă înșine“. Este ceva ce ne este impus.

Ronald crede că meditația îi poate ajuta pe anumiți oameni (și sunt de acord cu asta), dar el spune că acest gen tipic de bestseller, care îți spune să meditezi când te simți stresat și umilit, este „o mizerie... Spune-le asta femeilor hispanice care au trei locuri de muncă și patru copii“. El zice că oamenii care susțin că stresul este doar o chestiune de schimbare a gândurilor „vorbesc dintr-o poziție privilegiată. Pentru ei este ușor să spună asta“. Mi-a dat apoi exemplul unei companii care elimina asigurările de sănătate pentru anumiți oameni și care, în același timp, era felicitată de același scriitor de la New York Times, pentru că oferea angajaților cursuri de meditație. Poți vedea limpede că este o cruzime. Îi spui cuiva că există o soluție la problema lui — doar raportează-te diferit la stres și vei fi bine! — și apoi îl lași să trăiască într-un coșmar. Nu o să le dăm angajaților insulină, dar le oferim cursuri despre cum să-și schimbe modul de gândire. Este varianta din secolul XXI a Mariei Antoaneta, care spunea despre țăranii revoltați: „Dacă n-au pâine, să mănânce cozonac“. Lasă-i să se concentreze, în meditație, asupra prezentului.

Deși, la prima vedere, optimismul feroce pare blând și pozitiv, deseori are un efect ulterior neplăcut. Această atitudine face ca, atunci când soluțiile mici și limitate eșuează, așa cum se întâmplă aproape de fiecare dată, individul să nu fie tentat să dea vina pe sistem, ci să se învinovățească pe sine. Va crede că el a greșit și că, pur și simplu, nu a fost suficient de bun. Ronald mi-a spus că acest optimism feroce „abate atenția de la cauzele sociale ale stresului“, cum ar fi munca în exces, și că foarte rapid se poate transforma într-o formă de „blamare a victimei“. Îți șoptește: problema nu este a sistemului; problema ești tu.

Când a spus asta, m-am gândit din nou la Nir și la abordarea mai largă din Silicon Valley, pe care Nir o exemplifica. El trăiește din marketingul și promovarea unui model digital care ne ține „captivi“ și care se joacă cu fricile noastre; e un model despre care chiar și el spune că este menit să ne „înnebunească la cap“. Dar modelul l-a prins și pe el în capcană. Doar că el este într-o poziție incredibil de privilegiată (ca avere și ca familiarizare cu aceste sisteme), așa că a putut să-și folosească propriile tehnici pentru a recăpăta un anumit sentiment de control. Acum crede că soluția este ca noi, toți, să facem același lucru.

Lăsați deoparte faptul că este foarte convenabil pentru el dacă noi ne

învinovățim cu toții, în loc să abordăm problemele mai profunde — la urma urmei, el își câștigă existența în Silicon Valley. Uitați-vă la ceva mult mai simplu. Adevărul este că nu e atât de ușor pentru restul lumii să facă ce a făcut el. Aceasta este una dintre problemele optimismului feroce: se iau cazuri excepționale, de obicei realizate în circumstanțe excepționale, și se prezintă ca și cum ar fi niște lucruri obișnuite. Este mult mai ușor să-ți găsești liniștea prin meditație când nu ți-ai pierdut recent locul de muncă și nu te întrebi cum ai putea să eviți să fii evacuat marțea viitoare. Este mai ușor să refuzi următorul hamburger, următoarea notificare de la Facebook sau următoarea pastilă de OxyContin dacă nu ești epuizat și stresat, și dacă nu ai nevoie disperată de un fel de calmant care să te ajute să treci peste următoarele câteva ore pline de stres. Să le spui oamenilor — așa cum o fac Nir și o bună parte din industria de tehnologie — că este „destul de ușor“ să scape de distrageri și că ar trebui doar „să apese naibii butonul ăla“ înseamnă să negi realitatea în care trăiește majoritatea oamenilor.

Și, cel mai important, oamenii nici măcar n-ar trebui să fie nevoiți să facă asta. Optimismul feroce consideră de la sine înțeles că nu putem schimba în mod semnificativ sistemele care ne distrug atenția, așa că trebuie să ne concentrăm, în principal, pe schimbarea noastră, în mod izolat. Dar de ce să acceptăm aceste sisteme ca un dat? De ce să acceptăm cu mâinile în sân un mediu plin cu programe concepute să ne țină „captivi“ și să ne „înnebunească“?

Lucrurile mi s-au lămurit și mai bine când m-am gândit la analogia lui Nir cu experiența obezității, de pe vremea când el era copil. Cred că merită să ne oprim un moment și să ne gândim la această comparație, pentru că eu cred că ne dă multe indicii despre ce facem greșit acum. Ni se pare incredibil azi, însă cu cincizeci de ani în urmă, erau puține cazuri de obezitate în societatea occidentală. Uitați-vă la o fotografie de pe plajă din vremurile acelea: după standardele noastre, toată lumea era slabă. Apoi au avut loc o serie de schimbări. Am înlocuit un sistem de distribuție a alimentelor proaspete, nutritive cu unul care constă, în principal, în mâncare procesată, de proastă calitate. Ne-am stresat masiv populațiile, făcând mâncatul de consolare mult mai atrăgător. Am construit orașe în care este aproape imposibil să mergi pe jos sau cu bicicleta. Cu alte cuvinte, mediul s-a schimbat, iar acest fapt generic — și nu un eșec individual, al meu sau al tău — ne-a schimbat corpurile. Am luat masiv în greutate, la nivel de masă. Creșterea medie în greutate pentru un adult între 1960 și 2002 a fost de 10,8 kg[139].

Ce s-a întâmplat apoi? În loc să recunoaştem amplele forţe care ne-au făcut acest lucru, să le confruntăm şi să construim un mediu sănătos în care să ne fie mai uşor să evităm obezitatea, am fost învăţaţi de industria dietelor să ne învinovăţim pe noi, ca indivizi. Am învăţat să gândim: m-am îngrăşat din cauza unui eşec personal. Am ales mâncarea greşită. Am fost lacom, am fost leneş, n-am reuşit să-mi gestionez emoţiile cum trebuie, nu sunt suficient de bun. Şi am hotărât să numărăm mai bine caloriile data viitoare (şi eu am trecut prin asta). Cărţile de diete individuale şi planurile nutriţionale au devenit principalul răspuns oferit de societatea noastră unei crize pricinuite, în principal, de cauze sociale.

Cum funcţionează asta pentru noi? Oamenii de ştiinţă care studiază acest aspect au descoperit că 95% dintre oamenii din societatea noastră care au slăbit cu ajutorul unei diete s-au îngrăşat la loc în 1–5 ani[140]. Asta înseamnă 19 din 20 de oameni. De ce se întâmplă aşa? Pentru că se pierd din vedere adevăratele motive pentru care tu, de fapt, te-ai îngrăşat (sau pentru care eu m-am îngrăşat). Nu există o analiză sistemică. Nu se vorbeşte despre criza din aprovizionarea noastră cu alimente, care ne înconjoară cu mâncare puternic procesată, care creează dependenţă şi care nu are nicio legătură cu ceea ce mâncau generaţiile anterioare. Nu oferă o explicaţie în ceea ce priveşte criza de stres şi anxietate care ne determină să mâncăm în exces. Nu abordează faptul că trăim în oraşe în care trebuie să te înghesui într-o cutie de metal pentru a ajunge oriunde. Cărţile de nutriţie ignoră faptul că trăim într-o societate şi într-o cultură care ne modelează şi ne împing, zi de zi, să acţionăm în anumite feluri. O dietă nu schimbă mediul, în sensul larg, deşi acest mediu extins este tocmai cauza crizei. Dieta se termină şi tu eşti tot într-un mediu nesănătos care te împinge să iei în greutate. Să încerci să slăbeşti în mediul pe care l-am construit este ca şi cum ai încerca să urci în fugă pe o scară rulantă care te duce constant în jos. Câţiva oameni ar putea să alerge eroic spre capăt, dar cei mai mulţi dintre noi se vor trezi înapoi la punctul de pornire, simţind că este doar din vina lor.

Dacă îi ascultăm pe Nir şi pe oamenii ca el, mi-e teamă că vom aborda creşterea dificultăţilor de concentrare în acelaşi fel în care am abordat şi sporirea problemelor cu greutatea corporală, şi vom sfârşi cu aceleaşi rezultate dezastruoase. Nu doar companiile din Silicon Valley insistă pe această abordare. Aproape toate volume existente care abordează problemele referitoare la atenţie (şi am citit multe, documentându-mă pentru această carte) le prezintă pur şi simplu ca pe nişte defecte individuale care necesită ajustări individuale. Sunt cărţi de diete digitale. Dar cărţile de diete n-au rezolvat criza obezităţii, iar cărţile pentru diete digitale nu vor rezolva, nici ele, criza atenţiei. Trebuie să înţelegem

forţele profunde care acţionează aici.

Acum patruzeci de ani, când a început criza obezităţii, exista un alt mod în care am fi putut reacţiona. Am fi putut ţine cont de dovezile care spuneau că simpla practicare a restricţionării individuale — într-un mediu neschimbat — rareori funcţionează pe termen lung, cu excepţia unuia din douăzeci de cazuri, precum cel al lui Nir. Am fi putut să ne uităm, în schimb, la ceea ce funcţionează: schimbarea mediului în maniere specifice. Am fi putut folosi politica guvernamentală pentru a face hrana proaspătă şi hrănitoare, ieftină şi accesibilă, iar gunoaiele pline de zahăr le-am fi scumpit, făcându-le inaccesibile. Am fi putut reduce factorii care-i determină pe oameni să fie stresaţi şi să mănânce pentru a se liniști. Am fi putut construi oraşe în care oamenii să meargă uşor pe jos sau cu bicicleta. Am fi putut interzice ca reclamele la mâncarea nesănătoasă să-i vizeze pe copii, modelându-le gusturile alimentare pentru tot restul vieţii. De aceea ţările care au implementat o parte dintre aceste lucruri — cum ar fi Norvegia, Danemarca şi Olanda — au rate de obezitate mult mai mici, iar cele care s-au concentrat pe a le spune persoanelor supraponderale să facă bine să se abţină, precum Statele Unite şi UK, au rate foarte mari de obezitate[141]. Dacă toată energia pe care oameni ca mine au investit-o în a se autoblama şi a se înfometa singuri ar fi fost investită, în schimb, în a cere aceste schimbări politice, am fi avut acum mult mai puţină obezitate şi nefericire.

Tristan consideră că avem nevoie de o schimbare similară, la nivel de conştientizare, şi în ceea ce priveşte tehnologia. Când a depus mărturie în Senat, le-a spus: „Puteţi încerca să vă păstraţi autocontrolul, dar sunt mii de ingineri de cealaltă parte a ecranului care lucrează împotriva voastră“. Exact asta este ceea ce Nir refuză să recunoască, deşi el însuşi a fost unul dintre acei designeri. Insist asupra faptului următor: sunt de acord cu fiecare recomandare individuală pe care o face. Chiar ar trebui să-ţi iei telefonul şi să-ţi opreşti notificările. Chiar ar trebui să-ţi identifici „declanşatorii sau triggerii interni“. Şi aşa mai departe. (Şi Tristan crede asta.) Dar nu poţi să spui că e „destul de simplu“ să ajungi de la punctul acesta la a fi capabil să te concentrezi într-un mediu proiectat — parţial chiar de Nir — să te invadeze şi să-ţi fure atenţia.

Discuţia mea cu Nir s-a încins un pic, pe măsură ce am discutat mai mult. Pentru că acesta este unul dintre puţinele interviuri controversate din această carte şi pentru a fi corect faţă de el, am încărcat varianta audio integrală pe website-ul cărţii, astfel încât să puteţi asculta toate răspunsurile lui, inclusiv pe acelea pe care, din lipsă de spaţiu, n-am putut să le citez aici. Discuţia noastră mi-a

limpezit mintea într-un mod foarte util. M-a făcut să conştientizez că, pentru a ne recăpăta atenţia, va trebui să adoptăm, e adevărat, şi nişte soluţii individuale, dar va trebui să fim suficient de oneşti şi să le spunem oamenilor că doar ele nu vor fi, probabil, suficiente pentru a ne scoate pe cei mai mulţi dintre noi din acest impas. De asemenea, va trebui să confruntăm împreună, la nivel de comunitate, forţele care ne fură atenţia şi să le forţăm să se schimbe.

Alternativa la optimismul feroce — care le spune oamenilor o poveste simplistă ce îi împinge spre eşec — nu este pesimismul, ideea că nu poţi schimba nimic. Ci este optimismul autentic. În această variantă recunoşti onest barierele care stau în calea atingerii obiectivelor tale şi stabileşti, împreună cu alţi oameni, un plan de a lucra împreună pentru a demonta aceste bariere, pas cu pas.

Mai departe, am realizat că acum rămăsesem cu o întrebare cu adevărat dificilă: Cum, mai exact, începem să schimbăm lucrurile?

Capitolul 9

Primele întrezăriri ale unei soluții mai profunde

După ce am aflat atât de multe despre cum funcţionează tehnologia, rămăsesem cu două întrebări clare şi urgente. Prima: Care sunt, în practică, schimbările specifice pe care le putem aduce acestei tehnologii invazive, pentru a preveni ca ea să ne afecteze atenția şi concentrarea? Şi a doua: Cum forţăm aceste mari corporaţii să implementeze aceste schimbări în viaţa reală?

Tristan şi Aza — bazându-se pe propriile experienţe şi pe munca deosebită a profesorului Shoshana Zuboff — cred că, dacă vrem să găsim o soluţie sustenabilă, trebuie să mergem chiar la rădăcina problemei. De aceea, într-o dimineaţă, Aza mi-a spus ferm: „Putem, pur şi simplu, să interzicem capitalismul axat pe supraveghere“. Am tăcut pentru a încerca să procesez ce îmi spunea. „Asta ar însemna“, a explicat el, „că guvernul ar interzice orice model de business care te urmăreşte online, cu scopul de a-ţi identifica slăbiciunile şi apoi de a vinde aceste date private celui care oferă mai mult pentru a-ţi schimba comportamentul.“ Aza spune că acest model este „fundamental antidemocratic şi antiuman“ şi trebuie să dispară.

Ideea mi-a părut dramatică şi, sincer, neverosimilă când am auzit-o prima dată, dar Tristan şi Aza mi-au explicat că sunt multe precedente istorice pentru ceva ce ia o asemenea amploare, încât societatea descoperă că, de fapt, face mult rău şi decide să-l interzică de pe piaţă. Gândiţi-vă la vopseaua cu plumb. Era folosită în majoritatea caselor americane şi apoi s-a descoperit că afecta creierele copiilor şi adulţilor, fiindu-le tot mai greu să se concentreze. După cum mi-a subliniat unul dintre mentorii lui Tristan, Jaron Lanier, când am descoperit acest lucru nu am spus că nimeni nu-şi va mai putea vopsi vreodată casele. Doar am interzis plumbul din vopsea. Casa ta continuă să fie zugrăvită şi în prezent, însă cu produse mai bune. Sau gândeşte-te la CFC-uri. Aşa cum am spus mai devreme, când eram copil, în fixativul obsedant al anilor 1980, s-a descoperit o substanţă care distrugea stratul de ozon ce ne protejează de razele soarelui. Ne-a îngrozit pe toţi. Am interzis CFC-urile. În continuare avem fixative, doar că funcţionează diferit, iar în prezent stratul de ozon îşi revine. Sunt tot felul de lucruri în privinţa cărora am decis, ca societate civilizată, că nu pot fi cumpărate şi vândute — ca (de exemplu) organele umane.

Aşadar, i-am întrebat eu, să zicem că am interzis capitalismul axat pe supraveghere. Ce se va întâmpla cu conturile mele de Facebook şi Twitter în următoarea zi, în următoarea săptămână sau în următorul an? „Cred că vor avea un moment de criză, aşa cum şi Microsoft a avut unul“, mi-a răspuns Aza. În 2001, Microsoft a fost acuzată de Guvernul SUA că a devenit un monopol. Compania s-a reinventat, iar acum „sunt precum adultul binevoitor din cameră. Cred că aceeaşi transformare s-ar petrece şi cu Facebook“.

În practică, în ziua următoare interzicerii, aceste companii ar trebui să găsească noi metode de finanţare. Există o variantă care este evidentă, o formă diferită de capitalism, care vă e familiară tuturor: abonamentul. Să ne imaginăm că fiecare dintre noi ar trebui să plătească lunar 50 de cenţi sau 1 dolar pentru a utiliza Facebook-ul. Dintr-odată, Facebook-ul n-ar mai lucra în favoarea comercianţilor şi n-ar mai face din dorinţele şi preferinţele tale secrete produsul lor real. Nu. Ar lucra pentru noi. Treaba lui — pentru prima dată — ar fi să înţeleagă, cu adevărat, ce te face fericit şi să îţi ofere lucrul respectiv în loc să descopere ce îi face pe comercianţi fericiţi şi cum te pot manipula pentru a cădea în capcana lor. Aşadar, dacă şi tu, ca majoritatea oamenilor, îţi doreşti să te poţi concentra, acest site ar trebui să fie reproiectat pentru a facilita acest lucru. Dacă vrei să fii conectat social, în lumea fizică, în loc să te izoleze în faţa unui ecran, va trebui să identifice cum poate face posibile aceste întâlniri.

Mai există o metodă evidentă prin care aceste companii ar putea supravieţui, respectiv să fie achiziţionate de către guvern şi luate în administrare publică. Aceasta ar scoate reţelele de socializare în afara părţii capitaliste a economiei. Poate suna drastic, dar fiecare persoană care citeşte această carte beneficiază astăzi, în mod direct, de exact acelaşi gen de model. De exemplu, suntem cu toţii de acord că avem nevoie de canalizări — sunt o necesitate inevitabilă, dacă nu vrem să ne întoarcem în lumea focarelor de holeră şi a fecalelor azvârlite pe străzi. Aşadar, în aproape fiecare ţară, guvernul deţine, întreţine şi reglementează canalizările şi până şi cei mai vocali activişti antiguvernamentali sunt de acord că aceasta reprezintă o bună utilizare a puterii statului.

Folosind acelaşi model, guvernele noastre ar putea recunoaşte că reţelele de socializare sunt acum servicii publice esenţiale şi ar putea explica faptul că, atunci când sunt conduse pe baza unor interese greşite, ele generează efecte psihologice similare focarelor de holeră. Sigur, ar fi o idee proastă ca social media să ajungă în posesia conducerii guvernelor — este uşor să ne imaginăm cum liderii autoritari ar putea abuza de aceste reţele de socializare. Din fericire,

există o variantă mai bună: poți avea o proprietate publică, dar independentă de guvern. În Marea Britanie, BBC-ul este deținut și finanțat de către publicul britanic și este condus în interesul acestuia, dar administrarea de zi cu zi este independentă de guvern. Nu e perfect, dar acest model funcționează atât de bine încât este cea mai respectată organizație de media din lume[142].

Odată ce pârghiile financiare sunt schimbate — prin abonament, proprietate publică sau prin alt model —, atunci natura acestor site-uri se poate schimba în moduri pe care putem începe deja să ni le imaginăm. Aza mi-a spus că „din punct de vedere tehnic nu este dificil“ să reproiectezi marile rețele de socializare, astfel încât, în loc să facă praf spectrul tău de atenție și societățile noastre, să fie proiectate să le vindece, odată ce sunt implementate mecanismele financiare care să susțină acest obiectiv. Mi-a fost dificil să înțeleg ideea la început, așa ca am întrebat cum ar arăta rețelele de socializare după schimbările pe care vor ei să le vadă. Tristan, Aza și alții au început prin a-mi explica modificările minore, apoi au trecut la schimbările mari și după aceea mi-au spus ce anume trebuie să se întâmple astfel încât oricare dintre aceste schimbări să aibă loc.

Au început prin a discuta despre cum aceste companii de tehnologie ar putea să înlăture, peste noapte, o mulțime de aspecte ale acestor aplicații și site-uri care ne zăpăcesc intenționat și ne țin online mai mult decât ne dorim cu adevărat. De exemplu, „Facebook-ul ar putea, de mâine, să grupeze notificările astfel încât tu să primești una singură pe zi... Pot face asta de mâine“, spune Aza. (Această propunere se regăsea și în prezentarea explozivă a lui Tristan, de pe vremea când încă era la Google.) Așadar, în loc să iei „această doză constantă de cocaină comportamentală“, care-ți spune la fiecare câteva minute că cineva ți-a dat like la poză, a comentat la postarea ta, își serbează ziua de naștere mâine și așa mai departe, mai bine ai primi un update zilnic, asemenea unui ziar, cuprinzându-le pe toate. Ai fi motivat să te uiți o singură dată pe zi, în loc să fii întrerupt de câteva ori pe oră.

„Și îți mai dau un exemplu“, mi-a zis el. „Derularea infinită“. Este invenția lui, cu ajutorul căreia, atunci când ajungi la finalul ecranului, îți încarcă automat noi și noi informații, la nesfârșit. „Ce se întâmplă acolo este că îți ia impulsul prizonier, înainte ca al tău creier să aibă șansa să se implice și să ia o decizie.“ Facebook-ul, Instagramul și ceilalți ar putea, pur și simplu, opri derularea infinită, astfel încât, atunci când ajungi la capătul paginii, trebuie să decizi conștient dacă vrei să continui sau nu și să deschizi o nouă pagină.

În mod similar, aceste site-uri ar putea pur și simplu să oprească lucrurile despre care s-a demonstrat că polarizează cei mai mulți oameni din punct de vedere politic, furându-ne astfel capacitatea de a depune un efort comun de focalizare. De vreme ce există dovezi că motorul de recomandări al YouTube îi radicalizează pe oameni, „opriți-l. Ei îl pot opri într-o secundă[143]“, i-a declarat Tristan unui reporter. Nu este ca și cum, în ziua dinainte ca recomandările să fie introduse, oamenii erau pierduți și cereau ca cineva să le spună ce să urmărească în continuare.

Odată ce formele de poluare mentală cele mai evidente au fost oprite, putem începe să ne uităm în profunzime la felul în care aceste site-uri ar putea fi reproiectate pentru a te ajuta să te abții de la a mai verifica încontinuu noutățile și să te gândești la obiectivele tale pe termen lung, spun ei. „Nu necesită mult efort să începi să-ți imaginezi cum ar arăta noile interfețe“, a spus Aza. Cel mai relevant exemplu ne întoarce la punctul de la care am pornit cu Tristan, în prima noastră discuție: ar putea exista un buton care spune: „Aici sunt toți prietenii tăi care sunt în zonă și care spun că sunt deschiși pentru o întâlnire azi“. Apeși pe el, te conectezi, pui telefonul deoparte și îți petreci timpul cu ei. În loc să fie un aspirator care să-ți absoarbă toată atenția și care să te țină departe de lumea exterioară, rețelele de socializare ar deveni o trambulină, trimițându-te înapoi în lume, în cel mai eficient mod posibil, conectat cu oamenii pe care îți dorești să-i vezi.

La fel, când îți setezi contul de Facebook, să zicem, te-ar putea întreba cât timp vrei să petreci, zilnic sau săptămânal, pe site. Ai putea alege zece minute sau două ore — alegerea îți aparține — și apoi site-ul te-ar putea ajuta să-ți atingi obiectivul. O modalitate ar putea fi ca, atunci când atingi acea limită, site-ul să reducă semnificativ viteza de funcționare. În urma unor teste, Amazon a descoperit că până și 100 de milisecunde de întârziere[144] a vitezei cu care se încarcă o pagină produce o scădere semnificativă a numărului de utilizatori care rămân pe site pentru a cumpăra un produs. „Îi oferă creierului tău șansa să prindă din urmă impulsul și [să se întrebe]: «Vreau cu adevărat să fiu aici? Poate că nu»“, exemplifică Aza.

În plus, Facebook-ul te-ar putea întreba, la intervale regulate ce schimbări vrei să faci în viața ta? Poate vrei să faci mai mult sport, să te apuci de grădinărit, să devii vegetarian, să fondezi o trupă de heavy-metal. Atunci te-ar putea pune în contact cu oameni din apropiere — prieteni, prieteni ai prietenilor sau străini cu preocupări similare din cartierul tău —, care spun că și ei își doresc să facă acea

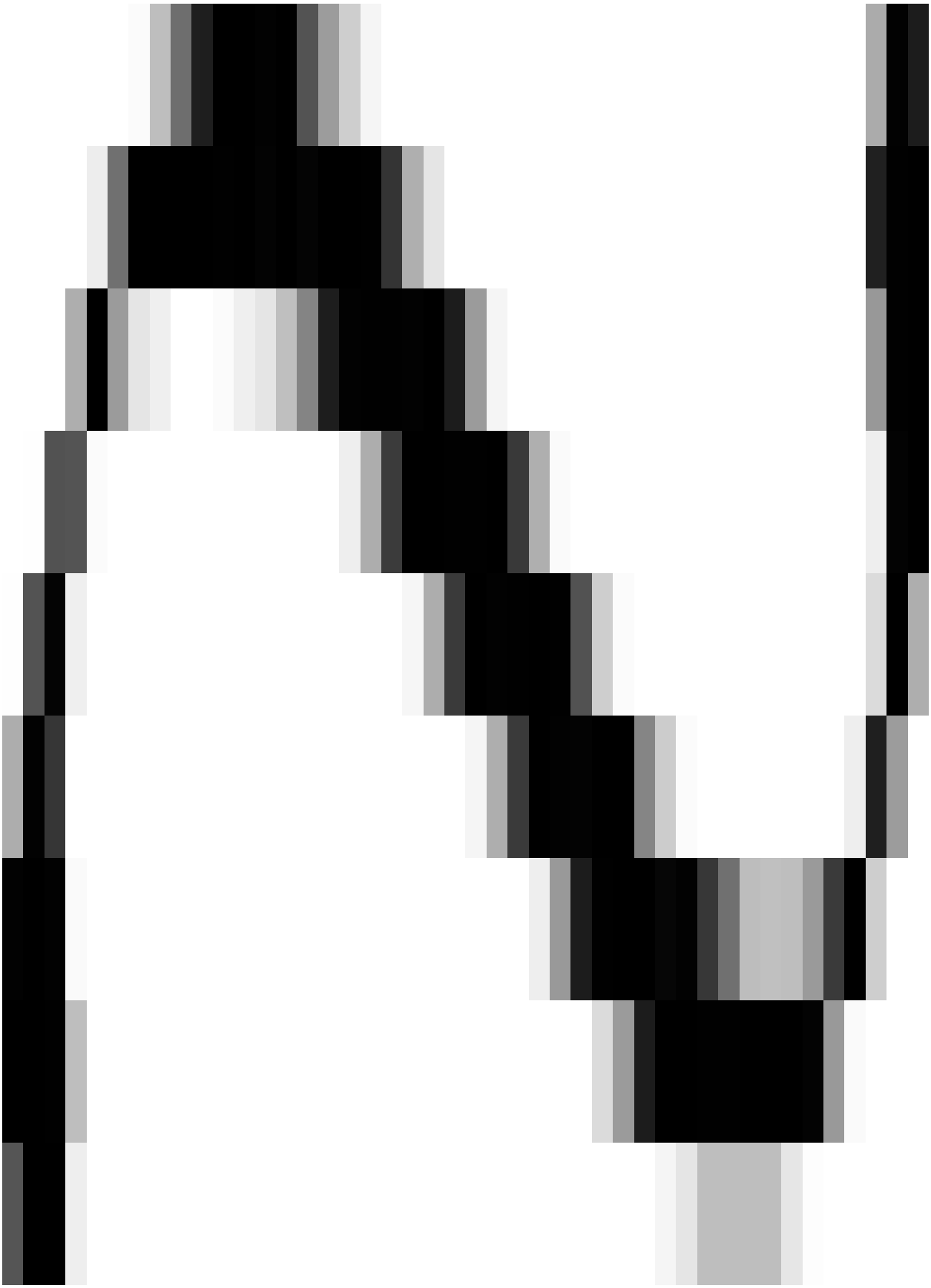
schimbare şi care au indicat că sunt în căutarea unor parteneri de sport. Aza spune că Facebook-ul ar deveni „o modalitate socială de a te înconjura de comportamente dezirabile“. O mulţime de dovezi ştiinţifice arată că, dacă vrei să reuşeşti să schimbi ceva, trebuie să te asociezi cu oameni care au aceleaşi obiective ca tine.

În prezent, ei susţin că reţelele de socializare sunt proiectate să îţi acapareze atenţia şi să o vândă celui care oferă cel mai bun preţ, dar că ar putea fi proiectate şi ca să-ţi înţeleagă mai bine ţelurile şi să te ajute mai mult să le împlineşti. Tristan şi Aza mi-au spus că proiectarea unui Facebook menit să ne susţină viaţa este la fel de uşor precum e şi programarea Facebook-ului din prezent, care ne secătuieşte viaţa. Ei cred că cei mai mulţi oameni, dacă i-ai opri pe stradă şi le-ai prezenta aceste două variante de Facebook, ar spune că şi-ar dori-o pe cea care ne susţine ţelurile. Deci, de ce nu se întâmplă asta? Aza şi Tristan au spus că totul se trage de la modelul de business. Dacă aceste companii de social media ar face chiar acum schimbările despre care tocmai aţi citit, ar pierde îngrozitor de mulţi bani. Cu structura economică actuală a companiilor, nu e posibilă o schimbare care să vină în ajutorul capacităţii de concentrare individuale sau societale. Acesta — mai presus de orice — este cel mai puternic motiv pentru care voi sunteţi cei care trebuie să schimbaţi modelul de business, dacă vreţi să modificaţi modul în care reţelele de socializare vă afectează.

Modelul de business poate fi schimbat doar prin reglementări impuse acestor companii de către guverne, au spus ei. Atunci, schimbările pe care tocmai le-am descris ar înceta să mai fie nişte ameninţări de neimaginat la adresa profitului şi ar începe să devină modalităţi foarte interesante de a atrage abonaţi. În prezent, există un conflict major între interesele tale — să te poţi concentra, să ai prieteni cu care să te vezi offline, să poţi discuta cu calm — şi interesele companiilor de social media. Odată cu interzicerea capitalismului de supraveghere şi mutarea către alt model de business, conflictul s-ar încheia. Respectiv, după cum arată Tristan, ai plăti un abonament pentru ca tu şi produsul pe care îl foloseşti să aveţi aceleaşi scopuri. Dintr-odată, echipele de ingineri din spatele ecranelor din Silicon Valley n-ar mai lucra împotriva ta şi a obiectivelor tale înalte; ci ar lucra pentru tine şi ar încerca să deservească ţelurile tale profunde.

Într-o zi, Aza mi-a spus: „Problema fundamentală, cu felul în care funcţionează tehnologia azi este că nimănui nu-i place modul în care îşi petrece timpul sau în care ia decizii. Este greu să ajungem de pe acest deal pe cel de colo, pentru că trebuie să trecem printr-o vale. Acesta este rolul reglementării: să faciliteze

traversarea acelei văi. Dar dealul de pe cealaltă parte este mult, mult mai drăguț“.



Multe dintre lucrurile pe care le-am învăţat de la Aza şi Tristan mi s-au părut convingătoare, dar eram destul de îngrijorat în ceea ce priveşte argumentul lor legat de faptul că trebuie să folosim legea pentru a opri aceste companii să funcţioneze în felul în care o fac acum. Existau mai multe motive de îngrijorare. În primul rând, m-am întrebat dacă nu cumva exagerau dimensiunea problemei. Când am vorbit cu Nir Eyal, el mi-a spus: „Fiecare generaţie are aceste angoase morale, în care vrem să ne uităm doar la părţile negative“ ale unei probleme. „Tristan citează, efectiv cuvânt cu cuvânt, din dezbaterea despre benzile desenate, din anii 1950“ când mulţi oameni credeau că noul val de benzi desenate sângeroase îi făcea pe copii violenţi, mi-a spus el. În anii 1950, „oameni ca Tristan au mers în Senat şi le-au spus senatorilor că benzile desenate îi transformă pe copii în nişte [zombies] dependenţi şi perturbaţi — este, efectiv, acelaşi lucru... Or, astăzi considerăm benzile desenate ca fiind complet inofensive“.

Pe acest fundament, el susţine — şi nu este singurul — că ipotezele pe care se bazează Tristan, Aza şi alţi critici ai modelului actual de business din zona tehnologiei sunt incorecte. Nyr consideră că o parte dintre cercetările sociale pe care eu le-am prezentat în ultimele două capitole sunt neclare sau greşite.

O să vă dau un exemplu detaliat, ca să puteţi înţelege mai bine această controversă. Tristan susţine că YouTube radicalizează oamenii, bazându-se pe o mulţime de dovezi pe care le-am menţionat anterior. Nir răspunde indicând un studiu recent al programatorului Mark Ledwich[145] care sugerează că, de fapt, folosirea YouTube-ului a avut chiar un uşor efect de reducere a radicalizării utilizatorilor. Tristan, ca răspuns, îl invocă pe profesorul Arvind Narayanan de la Academia Princeton[146], care, alături de alţi critici ai acestui studiu, susţine că cercetarea pe care Nir o citează aici este lipsită de valoare. Hai să o luăm un pic la puricat. Oamenii care spun că YouTube-ul te radicalizează susţin că acest efect apare în timp. Creezi un profil, te autentifici şi, gradual, YouTube adună informaţii despre preferinţele tale. Apoi, pentru a te determina să te uiţi în continuare la filmuleţe de pe site, conţinutul pe care ţi-l prezintă devine din ce în ce mai extremist. Cercetarea pe care o citează Nir însă nu a luat în calcul niciun utilizator autentificat. Tot ceea ce au făcut a fost să meargă la câte un video de pe YouTube — de exemplu, un filmuleţ cu Boris Johnson susţinând o prelegere — şi, fără să se autentifice, cercetătorii s-au uitat la recomandările care apar în dreptul clipului video. Dacă foloseşti YouTube-ul în acest mod complet

neobișnuit, clipurile nu devin mai extreme în timp și va fi corect să spui că YouTube-ul atenuează radicalizarea politică. Dar în realitate un număr imens de utilizatori ai YouTube-ului se autentifică pe site. (Nu știm exact câți, pentru că YouTube-ul păstrează secretă această informație.)

Pentru fiecare mod imaginabil în care companiile de tehnologie ar putea să ne distrugă, există tot felul de poziții pro și contra, în care Tristan și Nir ar putea, fiecare dintre ei, să citeze cercetători riguroși din științe sociale care au ajuns la concluzii opuse. Tristan se bazează pe academicienii de la Yale, Universitatea din New York și Harvard; iar Nir se bazează pe academicieni, precum profesorul Andrew Przybylski, de la Universitatea Oxford, care este de acord cu Nir când spune că avertismentele lui Tristan sunt exagerate. Deci ce se întâmplă aici? Nu este vorba despre faptul că vreunul dintre ei ar fi ipocrit, ci adevărul este că e foarte complicat să măsori schimbările pe care aceste site-uri le generează și este și mai dificil să le soluționezi. Trebuie să recunoaștem că, în acest caz, luăm decizii bazându-ne pe multe incertitudini. Odată cu trecerea timpului, se va dovedi probabil că în unele zone Nir are dreptate, iar în altele are dreptate Tristan. Chiar și așa, rămânem totuși cu o dilemă importantă. În acest moment, trebuie să ne decidem dacă lăsăm companiile de social media să continue să se comporte așa cum au făcut-o până acum. Trebuie să ne dăm seama care sunt riscurile dacă nu protestăm.

Sunt două lucruri care m-au ajutat să mă hotărăsc asupra a ceea ce trebuie făcut mai departe. Unul a fost un exercițiu de imaginație, iar celălalt a fost o dovadă incontestabilă venită chiar din interiorul Facebook-ului.

Să ne imaginăm că Nir se înșală, dar noi îi urmăm totuși sfaturile — permitem capitalismului de supraveghere, care nu operează decât reglementări nesemnificative, să continue să „ne prindă cu ferocitate în capcanele sale“. În mod alternativ, să ne imaginăm că Tristan greșește, dar noi îi urmăm totuși sfaturile — încercăm să reglementăm marile companii de tehnologie, pentru a opri practicile lor invazive.

Dacă Tristan se înșală și totuși noi îi urmăm sfaturile, vom participa la crearea unei lumi în care vom fi vizați de mult mai puține reclame, vom cheltui mai puțin, vom fi urmăriți mai puțin, și, în schimb, va trebui să plătim lunar o sumă modică pentru a ne abona la câteva companii de social media ce poate vor fi preluate ca servicii publice, care funcționează pentru interesele noastre colective, precum canalizarea sau autostrăzile. Acum imaginează-ți cum ar fi să urmăm

calea lui Nir. Ce se întâmplă dacă el greşeşte? Noi cu ce rămânem? Atenţia se reduce şi mai mult, extremismul politic creşte, iar tendinţele perturbatoare pe care le vedem în jurul nostru continuă să crească.

Al doilea lucru care m-a convins a fost decisiv. Într-o zi, în primăvara anului 2020, a fost dezvăluit ce crede cu adevărat Facebook-ul despre aceste probleme[147], în cadru privat, când i se pare că nu putem să-l auzim. Un număr mare de documente interne şi de comunicări ale Facebook-ului au ajuns, neautorizat, la Wall Street Jurnal. S-a dovedit că, în spatele uşilor închise, şefii din companie au reacţionat la acuzaţiile conform cărora algoritmii ne-au afectat atenţia colectivă şi au ajutat la ascensiunea lui Trump şi a Brexitului, convocând o echipă formată din cei mai buni oameni de ştiinţă de la ei şi solicitându-le să investigheze dacă acest lucru era real şi, dacă era, să găsească o soluţie la această problemă. Echipa se numea Common Ground — „Teren comun“.

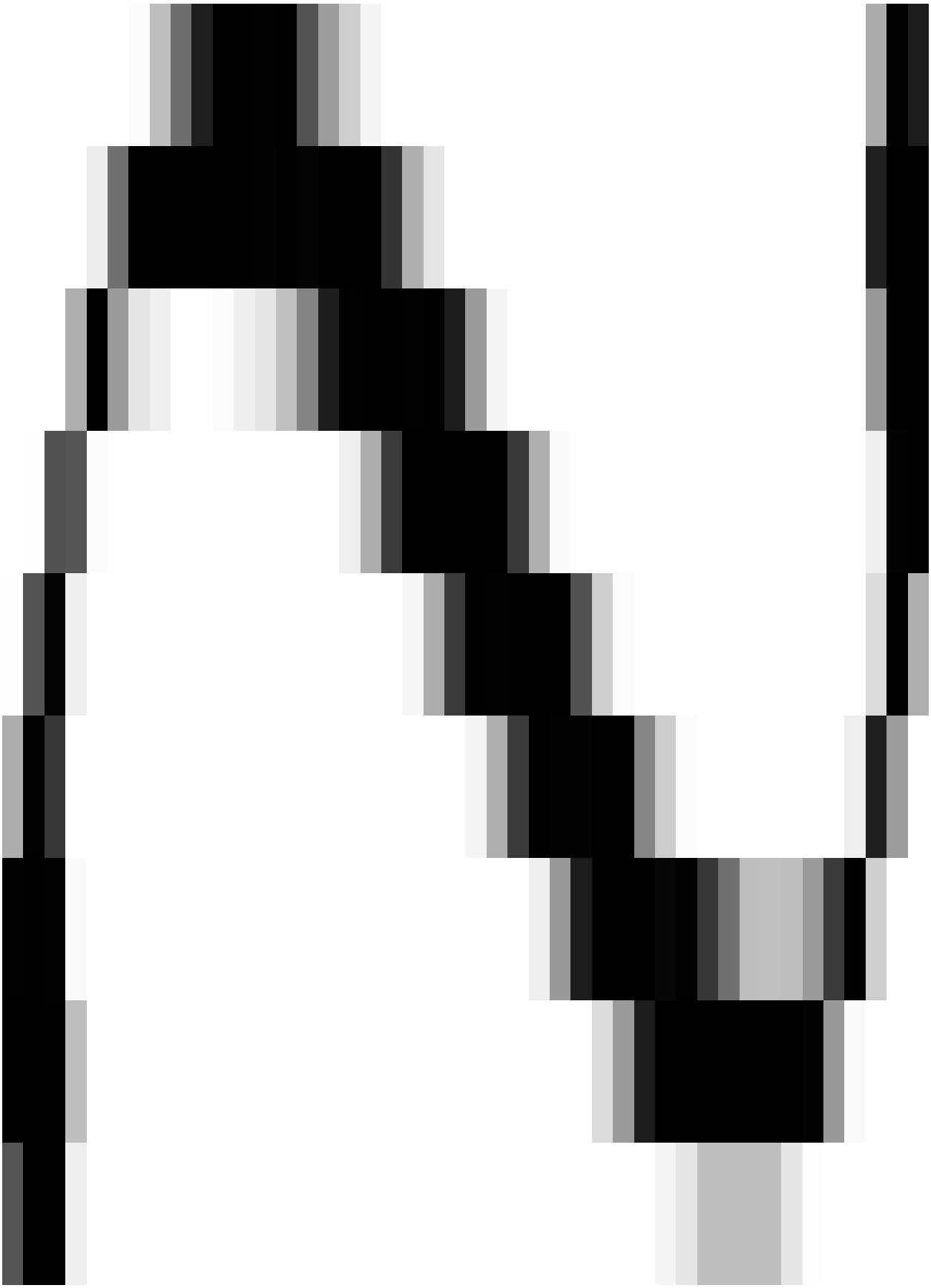
După ce au studiat toate datele secrete — acele informaţii pe care Facebook-ul nu le face publice —, oamenii de ştiinţă din cadrul companiei au ajuns la o concluzie fără echivoc. Ei au conchis: „Algoritmii noştri exploatează atracţia creierului uman faţă de dezbinare“ şi, „dacă este lăsat necontrolat“, site-ul va continua să pompeze către utilizatori „din ce în ce mai mult conţinut care divizează societatea, într-un efort de a-i capta atenţia utilizatorului şi de a creşte timpul petrecut pe platformă“. O altă echipă internă a Facebook-ului, a cărei activitate a fost divulgată, de asemenea, celor de la Wall Street Journal, a ajuns, independent, la aceleaşi concluzii. Ei au descoperit că 64% dintre oamenii care s-au alăturat grupărilor extremiste au ajuns la ele pentru că le-au fost recomandate direct de către algoritmii Facebook-ului. Asta însemna că, în întreaga lume, oamenii vedeau în fluxurile lor de Facebook grupuri rasiste, fasciste şi chiar naziste, alături de cuvintele: „Grupuri în care ar trebui să te înscrii“. Au avertizat că în Germania o treime din totalul grupurilor cu profil politic de pe platformă sunt extremiste. Propria echipă a Facebook-ului a fost şocată, afirmând: „Sistemele noastre de recomandări ale unor noi pagini şi grupuri nu fac decât să sporească problema“.

După ce au analizat cu atenţie toate opţiunile, cercetătorii Facebook-ului au conchis că exista o singură soluţie: ei au declarat că Facebook-ul ar trebui să renunţe la modelul său actual de business. Deoarece dezvoltarea Facebook-ului a fost atât de strâns legată de diverse efecte toxice, compania ar trebui, spuneau ei, să renunţe la încercările de creştere pe aceeaşi linie. Singura cale de ieşire ar fi ca organizaţia să adopte o strategie „anticreştere“ — să se restrângă în mod

intenţionat şi să aleagă să fie o companie mai puţin bogată, care nu demolează lumea.

Odată ce echipei de conducere de la Facebook i s-a arătat — într-un limbaj clar, chiar de către oamenii săi — ce făcea această reţea de socializare, cum credeţi că au răspuns directorii companiei? Potrivit investigației realizate de Wall Street Journal, aceştia au luat cercetarea în bătaie de joc, spunând că este o abordare de tipul „Dacă vrei să fii sănătos, mănâncă-ţi legumele!“ Au făcut câteva ajustări minore, dar au respins majoritatea recomandărilor. Echipa Common Ground a fost dizolvată. Wall Street Journal a relatat sec: „De asemenea, Zuckerberg a dat de înţeles că nu mai era interesat să depună eforturi în vederea recalibrării platformei în numele binelui social... cerându-le angajaților săi să nu mai vină la el cu astfel de lucruri“. Citind asta, m-am gândit la prietenul meu Raull Santiago, cum era terorizat în suburbia lui din Rio de elicopterele trimise de guvernul de extremă dreaptă care a fost ales cu ajutorul algoritmilor, algoritmi ce au fost atât de puternici încât susținătorii lui Bosonaro au sărbătorit victoria acestuia, scandând „Facebook! Facebook!“

Am realizat atunci că, dacă Facebook nu-şi dorea să oprească promovarea fascismului — sau a nazismului în Germania —, nu-i va păsa niciodată nici de protejarea capacității tale de concentrare sau de atenția ta. Aceste companii nu se vor înfrâna niciodată. Riscurile de a le lăsa să se comporte în continuare aşa cum au făcut până acum sunt mai mari decât riscurile de a reacționa exagerat. Trebuie să fie oprite. Și trebuie să fie oprite chiar de noi.



Am fost descurajat. Pentru o vreme, am simţit că n-am nici cea mai vagă idee cum am putea atinge un asemenea obiectiv. Mulţi oameni ajung să se afunde în astfel de dezbateri privitoare la viitorul tehnologiei, pentru ca apoi să fie loviţi de pesimism. Ei spun: Da, acest sistem ne afectează în moduri groaznice, dar va trebui să ne adaptăm, pentru că nimeni şi nimic nu-l poate opri. Trăim într-o societate în care există, la fiecare colţ, un profund sentiment de fatalism politic. Am observat asta când am scris cartea despre criminalizarea drogurilor, Chasing the Scream (Pe urmele ţipetelor de ajutor), şi am călătorit în toată lumea vorbind despre ea. Cu precădere în SUA auzeam mereu: Da, ai dreptate că războiul contra drogurilor este un dezastru şi un eşec. (Peste 80% dintre americani sunt de acord.) Da, ai dreptate că ar fi mai bine să le decriminalizăm sau să le legalizăm. Dar nu, n-o să se întâmple niciodată asta, dar, că tot veni vorba, nu ştii cumva un avocat bun sau un centru de reabilitare pentru o rudă de-ale mele, dependentă? Pesimismul politic îi ţine pe oameni blocaţi într-o căutare exclusivă de soluţii individuale şi personale.

Dar iată adevărul: această disperare nu este doar autodistrugătoare; cred că, de fapt, este eronată din punct de vedere empiric. Mi-am reamintit cum forţe la fel de puternice precum companiile de tehnologie au fost înfrânte de multe ori în istoria omenirii şi de fiecare dată s-a întâmplat la fel: oamenii obişnuiţi creează mişcări de protest, cer nişte îmbunătăţiri şi nu renunţă până când nu obţin ce solicită. Ştiu că poate suna vag sau idealist, aşa că vreau să dau un exemplu foarte practic de o schimbare care s-a întâmplat în familia mea şi foarte probabil şi în a ta, în ultimele trei generaţii.

Am 41 de ani. Bunicile mele aveau vârsta mea în anul 1962. În acel an, bunica mea scoţiană, Amy McRae, locuia într-un imobil pentru clasa muncitoare din Scoţia, iar bunica mea elveţiană, Lydia Hari, locuia la munte, în Alpii elveţieni. Amy fusese obligată să renunţe la şcoală când avea 13 ani, pentru că nimeni nu credea că are rost să-ţi trimiţi fetele la învăţătură. În timp ce fratele ei a rămas în şcoală, ea a fost trimisă să cureţe toalete, lucru pe care l-a făcut toată viaţa. Îşi dorise să lucreze cu oamenii fără adăpost, dar, în practică, aceste locuri de muncă nu erau accesibile femeilor, aşa că i s-a spus să-şi vadă de treaba ei şi să tacă din gură. Lydia a crescut într-un sat elveţian şi, în adolescenţă, desena şi picta constant. Voia să fie artistă. I s-a zis că fetele nu pot fi artiste. S-a căsătorit tânără şi i s-a spus să îşi asculte soţul. Stăteam în bucătăria lor ani mai târziu, când soţul ei întindea o cană goală şi striga „Kaffee!“ (cafea) şi era de aşteptat ca ea să se

chinuie să i-o aducă. Câteodată mai desena, dar spunea că o deprimă, pentru că îi amintea despre faptul că viața ei ar fi putut arăta cu totul altfel.

Bunicile mele trăiau într-o societate în care femeile erau excluse din aproape toate sistemele de putere și din aproape toate deciziile referitoare la viețile lor. În 1962 nu exista nicio femeie în Cabinetul britanic, în Guvernul SUA sau în cel elvețian. Femeile reprezentau mai puțin de 4% din membrii Parlamentului britanic și ai Senatului SUA și mai puțin de 1% în Adunarea Federală din Elveția, unde femeilor nici măcar nu le era permis să voteze în șaptesprezece din cele douăzeci de cantoane ale țării (inclusiv în cel în care trăia bunica mea). Aceasta însemna că regulile erau scrise de bărbați pentru bărbați. Femeilor din SUA și celor britanice li se interzicea să ia credite ipotecare și să-și deschidă conturi bancare dacă nu erau căsătorite și nu aveau permisiunea scrisă de la soții lor. În Elveția, femeilor nu le era permis să se angajeze fără acordul scris al soților. Nu existau nicăieri în lume adăposturi pentru victimele violenței domestice și, pe peste tot, era legal ca soțul să-și violeze soția. (Când, în anii 1980, au fost mișcările de interzicere a violului în cadrul căsniciei, un membru al organului legislativ din California a obiectat, spunând: „Dar dacă nu-ți poți viola soția, pe cine mai poți viola?[148]“) Practic, bărbații își puteau bate soțiile, pentru că poliția nu considera că acesta ar fi un delict, și își puteau molesta fiicele, pentru că era un subiect atât de tabu, încât nimeni nu mergea vreodată la poliție să raporteze.

Pe măsură ce scriu despre acele realități, mă tot gândesc la nepoata mea de 15 ani. La fel ca străbunica ei, adoră să deseneze și să picteze și, de fiecare dată când o văd făcând asta, mă gândesc la Lydia făcând același lucru în satul ei din Elveția, cu 85 de ani în urmă. Lydiei i s-a spus să nu-și mai piardă timpul și să înceapă să slujească bărbații. Nepoatei mele i se spune: Vei fi o mare artistă — hai să începem să ne uităm după o școală bună de arte. Nepoata mea nu a cunoscut-o niciodată pe bunica mea, dar cred că Lydia ar fi fost tare fericită să știe modurile în care feminismul a schimbat lumea.

Știu că este extrem de enervant ca un bărbat să explice acest subiect în acest fel, mai ales când încă întâlnim atât de mult sexism și misoginism și când femeile încă se confruntă cu bariere uriașe. Sunt conștient că lupta pentru drepturile femeilor este departe de a fi câștigată, iar multe dintre progresele care au fost făcute sunt încă reversibile. Un singur lucru știu sigur că este adevărat: diferența dintre viețile bunicilor mele și cea a nepoatei mele este o realizare uluitoare și s-a întâmplat dintr-un singur motiv. A existat o mișcare organizată a femeilor

obișnuite, care s-au aliat, au luptat și au continuat să lupte chiar și atunci când le-a fost foarte greu.

Desigur, sunt multe diferențe între lupta pentru drepturile femeilor și lupta pentru recâștigarea capacității de concentrare. Dar, cu toate acestea, mă tot întorc în mintea mea la acest exemplu dintr-un motiv foarte simplu. Mișcarea feministă ne învață că forțe uriașe și aparent de neclintit pot fi contestate de către oamenii obișnuiți și că, atunci când o fac, aceasta poate conduce la o schimbare reală. În 1962, puterea comasată a bărbaților era mult mai mare decât puterea marilor companii de tehnologie din 2021, când scriu această carte. Bărbații controlau aproape tot — fiecare parlament, fiecare corporație, fiecare unitate de poliție — și făceau asta încă de la înființarea acelor instituții. În această situație, ar fi fost foarte ușor de spus: nu se poate schimba nimic; renunțați; femeile vor trebui sa învețe să trăiască o viață de subordonare. Tot așa, mulți oameni sunt tentați să gândească la fel când reflectează la forțele imense care ne fură atenția. Dar asta este problema cu convingerea pesimistă — credem că suntem neputincioși și că nu putem schimba nimic. E fals!

Gândiți-vă la un alt exemplu din istorie. Eu sunt homosexual. În 1962, aș fi fost trimis la închisoare pentru asta. Acum mă pot căsători. Homofobia a guvernat timp de 2 000 de ani, după care domnia ei s-a oprit. Contribuția decisivă — singura influență importantă, de altfel — a avut-o o mișcare a unor oameni obișnuiți care au cerut oprirea forțelor care îi împiedicau să trăiască. Sunt liber pentru că oamenii care au fost înaintea noastră nu s-au dat bătuți; ei s-au luptat. Din nou, desigur, este o mare diferență între lupta pentru drepturi egale în cazul homosexualilor și lupta despre care e vorba în cartea de față. Dar există o asemănare importantă: nicio sursă de putere, nicio serie de idei nu este atât de mare încât să nu poată fi contestată. Facebook-ul s-ar bucura ca noi să credem că puterea lor este invincibilă și că n-are rost să mai luptăm pentru schimbare, de vreme ce așa ceva oricum n-ar fi vreodată posibil. Aceste companii sunt la fel de fragile ca orice altă forță puternică ce a fost doborâtă în cele din urmă.

Dacă nu creăm o mișcare și nu ne luptăm, ce altă alternativă avem? Tristan și Aza m-au avertizat că în acest moment suntem abia la începutul nenorocirilor de care vom suferi în urma capitalismului nereglementat axat pe supraveghere. Va deveni mai sofisticat și mai invaziv. Mi-au dat foarte multe exemple. Iată unul. Există o tehnologie prezentă numită „transfer de stil“. Dacă o folosești, poți arăta unui computer o mulțime de picturi de Van Gogh și apoi poți indica spre o pictură nouă, iar aplicația o poate ajusta în stilul lui Van Gogh. Aza mi-a spus

cum ar putea fi folosit foarte curând „transferul de stil“ împotriva ta sau a mea: „Astăzi, Google ar putea să-ți citească tot conținutul din Gmail, să creeze un model care să îți imite stilul și apoi să-l vândă comercianților. [Tu, ca utilizator] nici măcar nu știi ce se întâmplă“, dar vei începe să primești e-mailuri care sunt neobișnuit de prietenoase și convingătoare, pentru că sunt formulate în stilul tău. „Mai rău, s-ar putea uita la tot ce ai în Gmail, la toate e-mailurile la care ai răspuns rapid și pozitiv, și ar putea învăța acel stil anume. Deci sistemul învață stilul care este convingător exclusiv pentru tine. Nu este nimic ilegal în asta. Nu există legi care să te protejeze de așa ceva. Îți încalcă intimitatea? Ei nu vând datele tale. Vând doar o cunoaștere asimetrică despre modul în care funcționezi — și ei știu chiar mai mult decât tine — celui care oferă cel mai bun preț“, explică Aza.

Este o asimetrie atât de radicală, încât îți va exploata vulnerabilități pe care nici tu nu știai că le ai. Urmează să apară inovații tehnologice care vor face ca formele actuale ale capitalismului de supraveghere să pară la fel de grosolane precum arată jocul Space Invaders pentru un copil crescut cu Fortnite. În 2015, Facebook-ul a depus un brevet pentru o tehnologie care va fi capabilă să-ți detecteze emoțiile folosind camerele video de la laptopul și telefonul tău. Dacă nu le reglementăm, avertizează Aza, „supercalculatoarele noastre vor încerca să găsească toate vulnerabilitățile noastre, fără ca măcar cineva să se oprească și să întrebe: este acesta un lucru corect? Și, într-o mică măsură, vom avea în continuare impresia că luăm propriile decizii“, dar va fi un „atac direct asupra autonomiei și liberului-arbitru“.

Mentorul lui Tristan, Jaron Lanier — un inginer veteran din Silicon Valley, mi-a spus că a fost consultant pentru o mulțime de filme distopice de la Hollywood, precum Minority Report, dar a fost nevoit să se oprească. Dorind să avertizeze publicul cu privire la ce va urma, el concepea scenarii tot mai înfricoșătoare despre viitorul tehnologiei; iar răspunsul designerilor era: Uau, este atât de cool, cum putem facem asta?

„Uneori aud oameni spunând că este prea târziu pentru a face anumite schimbări în ceea ce privește internetul, platformele sau tehnologia digitală“, mi-a spus James Williams. Dar securea, a spus el, exista de 1,4 milioane de ani, înainte ca cineva să se gândească să-i pună un mâner. Internetul, în schimb, „există de mai puțin de 10 000 de zile“.

Mi-am dat seama că suntem într-o cursă. Pe de o parte, avem creșterea rapidă a

puterii tehnologiilor invazive, care descifrează cum funcţionăm şi ne fisurează atenţia. Pe de altă parte, trebuie să existe o mișcare menită să ceară ca tehnologiile să lucreze în favoarea noastră, nu împotriva noastră; tehnologii care să ne hrănească atenția, în loc s-o fărâmițeze. Momentan, mișcarea pentru tehnologia umană este formată din câțiva oameni curajoși precum profesorul Shoshana Zuboff, Tristan și Aza. Ei sunt echivalentul grupului izolat de feministe curajoase de la începutul anilor 1960. Noi, toți, trebuie să decidem — ne vom alătura lor și vom lupta? Sau vom permite tehnologiilor invazive să câștige în urma neparticipării noastre?

Capitolul 10

A opta cauză: Creșterea stresului și declanșarea vigilenței exagerate

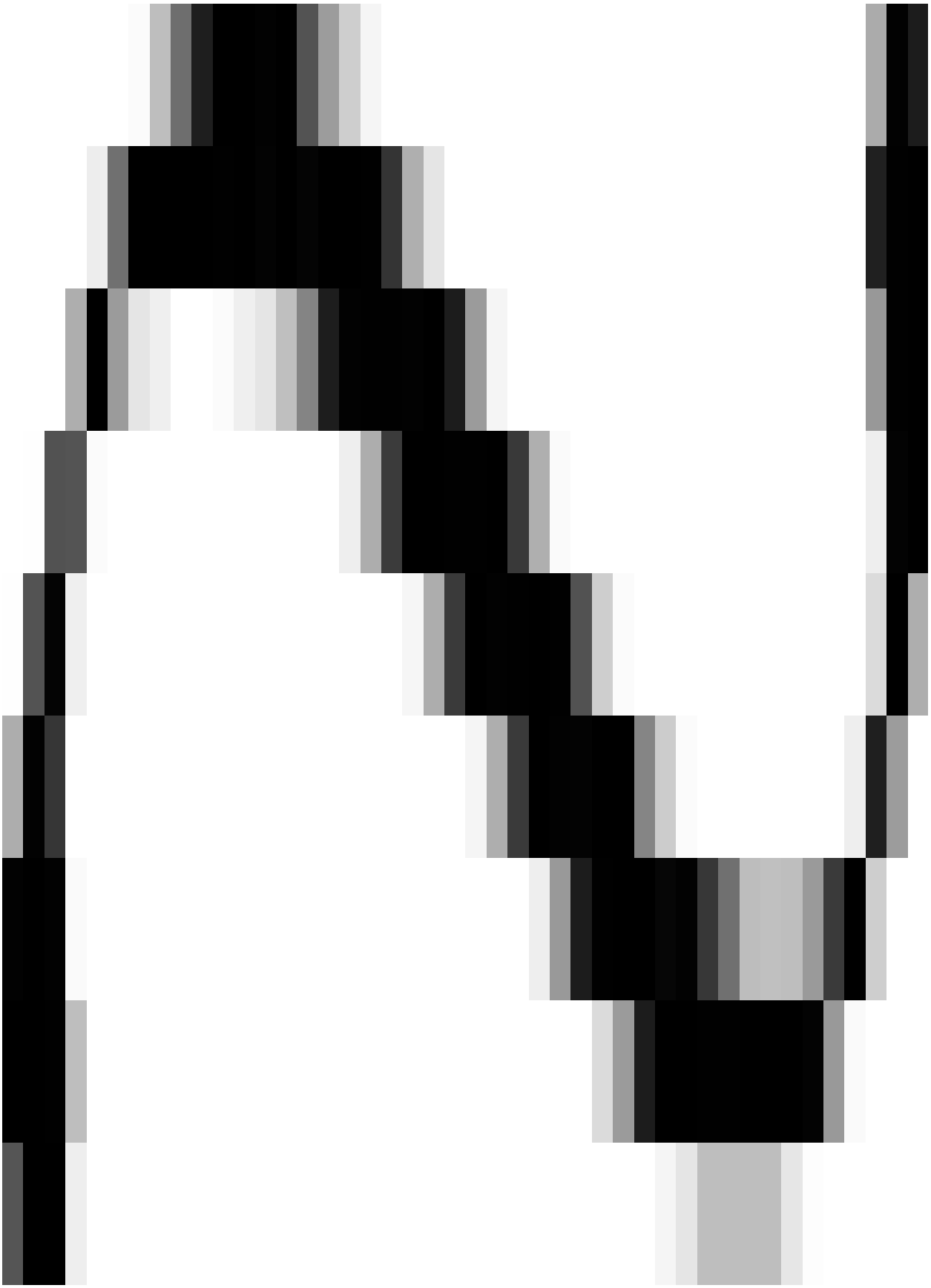
Când am recunoscut pentru prima oară în sinea mea faptul că aveam o problemă de concentrare și am fugit în Provincetown, mi-am spus o poveste simplă despre ce se întâmplase cu capacitatea mea de concentrare: internetul și telefoanele mobile o stricaseră. Acum știam că această explicație era prea simplistă — că modelul de business din spatele tehnologiei era mai important decât tehnologia în sine —, dar eram pe cale să descopăr ceva și mai important. Aceste tehnologii au apărut în viețile noastre într-un moment în care eram neobișnuit de vulnerabili la a fi deturnați de ele, atunci când sistemul nostru imunitar era scăzut, din motive complet independente de tehnologie și de felul în care este ea proiectată.

La un anumit nivel, mulți dintre noi pot intui o parte din motive. La începutul anului 2020 am decis să mă alătur Consiliului pentru Psihiatria Bazată pe Dovezi și împreună am mandatat YouGov — una dintre cele mai mari companii de sondare a pieței — să conducă primul (din câte știu eu) sondaj de opinie efectuat în mod riguros pe tema atenției, atât în Statele Unite, cât și în Marea Britanie. Sondajul a identificat oameni care simțeau că atenția lor se deteriorează și apoi i-a întrebat de ce credeau că se întâmplă acest lucru. Li s-au oferit zece variante din care să aleagă. Primul motiv pe care oamenii l-au asociat problemelor lor de concentrare nu a fost telefonul. A fost stresul, care a fost ales de 48% dintre respondenți. Al doilea motiv a fost reprezentat de o schimbare în circumstanțele de viață, cum ar fi nașterea unui copil sau îmbătrânirea, factor ales de 48%. Pe locul trei, au fost dificultățile sau perturbările de somn, motiv menționat de 43% dintre ei. Telefoanele se aflau abia pe locul patru, acea variantă fiind aleasă de 37% dintre respondenți.

Când am început să studiez mai în detaliu informațiile științifice pe acest subiect, am descoperit că bănuielile oamenilor de rând nu erau greșite. Sunt forțe mult mai intense decât telefoanele și internetul care acționează, iar aceste forțe ne determină, la rândul lor, să dezvoltăm o relație disfuncțională cu internetul.

Am început să înțeleg prima dimensiune a acestei probleme atunci când am stat de vorbă cu doctorița care a devenit ulterior Ministrul Sănătății în statul

California. Ea a făcut o descoperire esenţială în această privinţă. Dintre toţi oamenii pe care i-am intervievat pentru această carte, ea este cea pe care, probabil, o admir cel mai mult. La început, când îi citești povestea, ar putea părea că situația pe care o descrie este atât de extremă, încât nu are prea mult de-a face cu propria ta viață, dar ai răbdare, întrucât ceea ce ea a descoperit ne poate ajuta să înțelegem forța care fisurează atenția multora dintre noi.



În anii 1980, în suburbiile Palo Alto din California, o tânără de culoare, pe nume Nadine, se simțea anxioasă în timp ce se întorcea casă, de la școală. Își iubea mama — mama ei o învățase niște mișcări feroce pe terenul de tenis și îi spunea mereu fiicei sale că e bine să se țină de învățătură, pentru că, odată ce-o va câștiga, nimeni nu i-o va putea lua înapoi. Dar erau momente în care — fără vina ei — mama se comporta foarte diferit. „Problema era că nu știam niciodată de ce mamă vom avea parte. Fiecare zi, după școală, era un joc de-a ghicitul — ajung acasă și dau de mama fericită sau de cea înspăimântătoare?[149]“, a scris Nadine ulterior.

Douăzeci de ani mai târziu, dr. Nadine Burke Harris s-a uitat la cei doi copii care stăteau în fața ei în sala de examinare și a simțit ceva în corp: o durere veche și familiară. Copiii aveau 7 și 8 ani și, cu câteva ore în urmă, tatăl lor îi urcase în mașină, fără să le pună centurile de siguranță, după care condusese până când găsise un zid. Apoi a îndreptat mașina către zid și accelerat cât de mult a putut. Nadine i-a privit pe copii și s-a gândit la cât de înspăimântați trebuie să fi fost. „Am știut intuitiv cum era acel tip de frică“, mi-a spus când am stat de vorbă. „Puteam empatiza la nivel fiziologic, să zic așa. Știu ce se întâmplă în acele momente.“ S-a dovedit că și acești copii aveau un părinte ce suferea de schizofrenie paranoidă.

Nadine făcuse față bolii mentale a mamei sale, fiind mereu o elevă de nota 10, așa cum o sfătuise mama ei, în momentele ei mai bune. A intrat la Harvard și apoi a studiat sănătate publică și pediatrie. Când a venit vremea să decidă ce anume să facă mai departe cu tot ceea ce învățase, și-a dat seama că voia să ajute copii. În timp ce multe dintre colegele ei au ales să ofere servicii medicale unor oameni bogați, Nadine s-a dus în Bayview, una dintre ultimele zone nemodernizate din San Francisco, care este un cartier foarte sărac, ce se confruntă cu un grad mare de violență. La scurt timp după începerea activității, Nadine era împreună cu niște prieteni când a auzit o pocnitură. A fugit spre locul din care s-a auzit zgomotul și a găsit un băiat de 17 ani care fusese împușcat și sângera. A aflat că bunicile din noul ei cartier uneori dormeau în căzile de baie, pentru că le era teamă de gloanțele rătăcite care le-ar fi putut ucide în somn. Mai târziu, a reflectat la cum este să trăiești tot timpul sub spectrul violențelor accidentale. Să locuiești în Bayview, a realizat ea, înseamnă să acumulezi constant frică și stres.

Într-o zi, un băiat de 14 ani, care fusese diagnosticat cu ADHD și pe care îl voi numi Robert, a fost adus să fie consultat de Nadine. (În acest capitol, la cererea lui Nadine, am schimbat unele detalii, pentru a proteja confidenţialitatea medicală a pacienţilor săi.) O vreme, lui Robert îi fusese prescris Ritalin — un medicament stimulant —, dar nu părea să aibă vreun efect asupra lui. A spus că nu-i plăcea cum îl făcea să se simtă și că își dorea să renunțe la medicație, dar medicii care-l văzuseră în trecut insistaseră să continue să-l ia, în doze din ce în ce mai mari.

Nadine i-a întrebat pe Robert și pe mama sa când au început să apară problemele de atenție. Apăruseră când el avea 10 ani.

— Ce s-a întâmplat atunci? a întrebat ea.

— Ei bine, au explicat ei, acela a fost momentul în care a fost trimis să stea cu tatăl său.

Au vorbit despre divorț și despre viața băiatului, în general, iar apoi Nadine a întrebat cu blândețe:

— De ce a fost trimis Robert să stea cu tatăl său?

Au avut nevoie de puțin timp ca să dezlege povestea, dar, cu poticneli, au pus-o cap la cap. Mama lui Robert avea un iubit și, într-o zi, când a venit acasă, l-a găsit sub duș abuzându-l sexual pe fiul ei. Ea fusese la rândul ei abuzată sexual întreaga copilărie și fusese manipulată psihic, așa încât să fie îngrozită de bărbații abuzivi și să se supună dorințelor lor. În acel moment s-a simțit neputincioasă, așa că a făcut ceva de care îi era extrem de rușine. În loc să sune poliția, și-a trimis fiul să locuiască cu tatăl său. De fiecare dată când Robert venea să o viziteze, abuzatorul lui era încă acolo, așteptându-l.

Nadine s-a gândit mult la acest caz și a început să se întrebe dacă ar putea avea vreo legătură cu o problemă mai complexă pe care o observase. Când a sosit la centrul medical din Bayview, a remarcat că exista un ritm uluitor în care copiii erau diagnosticați cu probleme de atenție — infinit mai des decât în cartierele mai bogate — și că prima și, în general, singura soluție era să-i îndoape cu stimulante puternice, precum Ritalin sau Adderall. Nadine crede în puterea medicamentelor de a rezolva tot felul de probleme — de aceea a mers la medicină —, dar a început să se întrebe: Dacă totuși diagnosticăm greșit problema cu care se confruntă mulți dintre acești copii?

Nadine știa că oamenii de știință descoperiseră ceva semnificativ, cu decenii în urmă. Când ființele umane sunt într-un mediu terifiant — cum ar fi o zonă de război —, adesea starea de spirit li se dă peste cap. Mi-a dat un exemplu, unul la care am făcut referire pe scurt, puțin mai devreme. Imaginează-ți că mergi prin pădure și te întâlnești cu un urs care pare că este furios și pe cale să te atace. În acel moment, creierul tău încetează să se mai îngrijoreze despre ce vei mânca diseară sau cum îți vei plăti chiria. Devine obtuz și în întregime concentrat asupra unui singur lucru: pericolul iminent. Urmărești fiecare mișcare a ursului, iar mintea ta începe să caute modalități prin care poți scăpa din acea situație. Devii extrem de vigilent, intri în alertă.

Acum imaginează-ți că aceste atacuri ale ursului se întâmplă foarte des. Imaginează-ți cum ar fi ca, de trei ori pe săptămână, un urs furios să apară brusc pe strada ta și să atace câte un vecin. Dacă s-ar întâmpla asta, probabil ai dezvolta o stare cunoscută sub numele de „hipervigilență“. Ai începe să fii atent la pericole tot timpul și peste tot, indiferent că ursul stă sau nu la pândă. Nadine mi-a explicat că „practic, devii hipervigilent atunci când te uiți după urs la fiecare colț de stradă. Atenția ta este concentrată pe indicii ale unui potențial pericol în loc să fie concentrată pe ceea ce se întâmplă în prezent, pe lecția pe care o ai de învățat la școală sau pe activitatea pe care o ai de făcut. Nu este vorba despre faptul că [oamenii care sunt în această stare] nu sunt atenți, ci este vorba despre faptul că ei sunt atenți doar la acele semne care pot indica o amenințare sau un pericol din partea mediului. Pe asta se concentrează ei“.

Și l-a imaginat pe Robert stând în sala de clasă, încercând să învețe matematică, dar știind că în câteva zile îl va revedea pe bărbatul care l-a abuzat sexual și care ar putea face asta din nou. Cum ar putea el să-și adune forța mentală pentru a face socoteli în aceste circumstanțe? s-a întrebat ea. Era predispus, mai degrabă, să facă un singur lucru: să detecteze pericolul. Asta nu era o „problemă“ a creierului lui, ci era un răspuns natural și necesar la niște circumstanțe intolerabile. Nadine a vrut să știe câți dintre copiii pe care îi trata și cărora li se spunea că au un deficit înnăscut ar putea fi într-o situație similară. Împreună cu echipa de la clinică, a decis să investigheze științific această ipoteză. A început să citească studiile științifice relevante și a aflat că exista o modalitate standardizată de a identifica dacă un copil fusese traumatizat și cât de mult. Se numește Chestionarul privind experiențele adverse din copilărie[150]. Este destul de simplu. Te întreabă: Ai experimentat vreunul dintre aceste zece lucruri rele în copilăria ta: abuz fizic, cruzime, neglijență etc.? Apoi te întreabă despre problemele cu care te-ai putea confrunta acum, precum obezitate, dependențe

sau depresie.

Nadine a decis că echipa ei urma să îi studieze în acest fel pe toți cei peste 1 000 de copii pe care îi aveau în grijă, să înțeleagă cât de multe dintre traumele prin care trecuseră și să vadă dacă acestea puteau fi corelate cu alte probleme pe care le aveau, inclusiv cu dureri de cap, cu dureri abdominale și (crucial) cu probleme de atenție. Fiecare copil dintre cei studiați a trecut prin această evaluare detaliată.

Copiii care experimentaseră trei sau patru tipuri de traumă[151] erau de 32,6 ori mai predispuși să fi fost diagnosticați cu probleme de atenție sau de comportament, în comparație cu acei copii care nu trăiseră nicio traumă. Și alți oameni de știință din SUA au susținut ideea că este mult mai probabil să întâlnim probleme de concentrare la copiii care suferă traume. De exemplu, dr. Nicole Brown, într-un studiu separat, a descoperit că traumele din copilărie au triplat dezvoltarea simptomelor de ADHD[152]. Un amplu studiu condus de Institutul Național de Statistică din Marea Britanie[153] a descoperit că, dacă există o criză financiară în familie, șansele ca un copil să fie diagnosticat cu ADHD cresc cu 50%. Dacă este o problemă gravă de sănătate în familie, șansele cresc cu 75%. Dacă un părinte trebuie să meargă în instanță, cresc cu aproape 200%. Dovezile sunt încă puține, dar sunt în creștere și par să susțină ceea ce Nadine a descoperit în Bayview.

Ea credea că a descoperit un adevăr esențial despre concentrare: pentru a te concentra în moduri normale, trebuie să te simți în siguranță. Ai nevoie să poți opri părțile din minte care scanează orizontul după urși sau lei, sau echivalentele lor moderne și să te lași captat de un singur subiect. În Adelaide, în Australia, m-am întâlnit cu dr. Jon Jureidini — psihiatru de copii —, care s-a specializat în această problematică și mi-a spus că o bună focalizare a atenției este „o strategie foarte bună într-un mediu sigur, pentru că înseamnă că poți învăța lucruri, poți să prosperi și să te dezvolți. Dar dacă ești într-un mediu periculos, atenția selectivă [în care te concentrezi asupra unui singur lucru] este o strategie realmente proastă. Ce ai nevoie, în schimb, este să îți distribui uniform vigilența în jurul tău, căutând indicii ale pericolelor“.

După ce a descoperit acest lucru, Nadine a realizat că, în cazul lui Robert, soluția medicilor care îl trataseră anterior reprezentase o gravă eroare. „Vrei să-ți spun ceva? Ritalin nu tratează agresiunea sexuală“, mi-a zis ea. Pentru acești copii „medicamentele tratează simptomele de suprafață și nu cauza principală... Dacă un copil are un comportament îngrozitor, de cele mai multe ori, este cel mai bun

mod prin care copilul alertează sistemul că ceva nu este în regulă.“ A ajuns să creadă că atunci când copii nu se pot concentra, acesta este de cele mai multe ori un semn că ei sunt extrem de stresaţi. Jon, medicul din Adelaide care s-a specializat pe acest subiect, mi-a spus: „Dacă administrezi medicaţie unui copil aflat în acea situaţie, eşti complice la menţinerea lui într-o situaţie violentă sau inacceptabilă“. Un studiu a comparat copii care fuseseră abuzaţi sexual cu un grup de copii, de aceeaşi vârstă, care nu fuseseră abuzaţi[154] şi a descoperit că supravieţuitorii abuzurilor sexuale aveau o rată dublă de diagnostic de ADHD. (Aceasta nu este singura cauză pentru ADHD — o să ajung la celelalte mai târziu.)

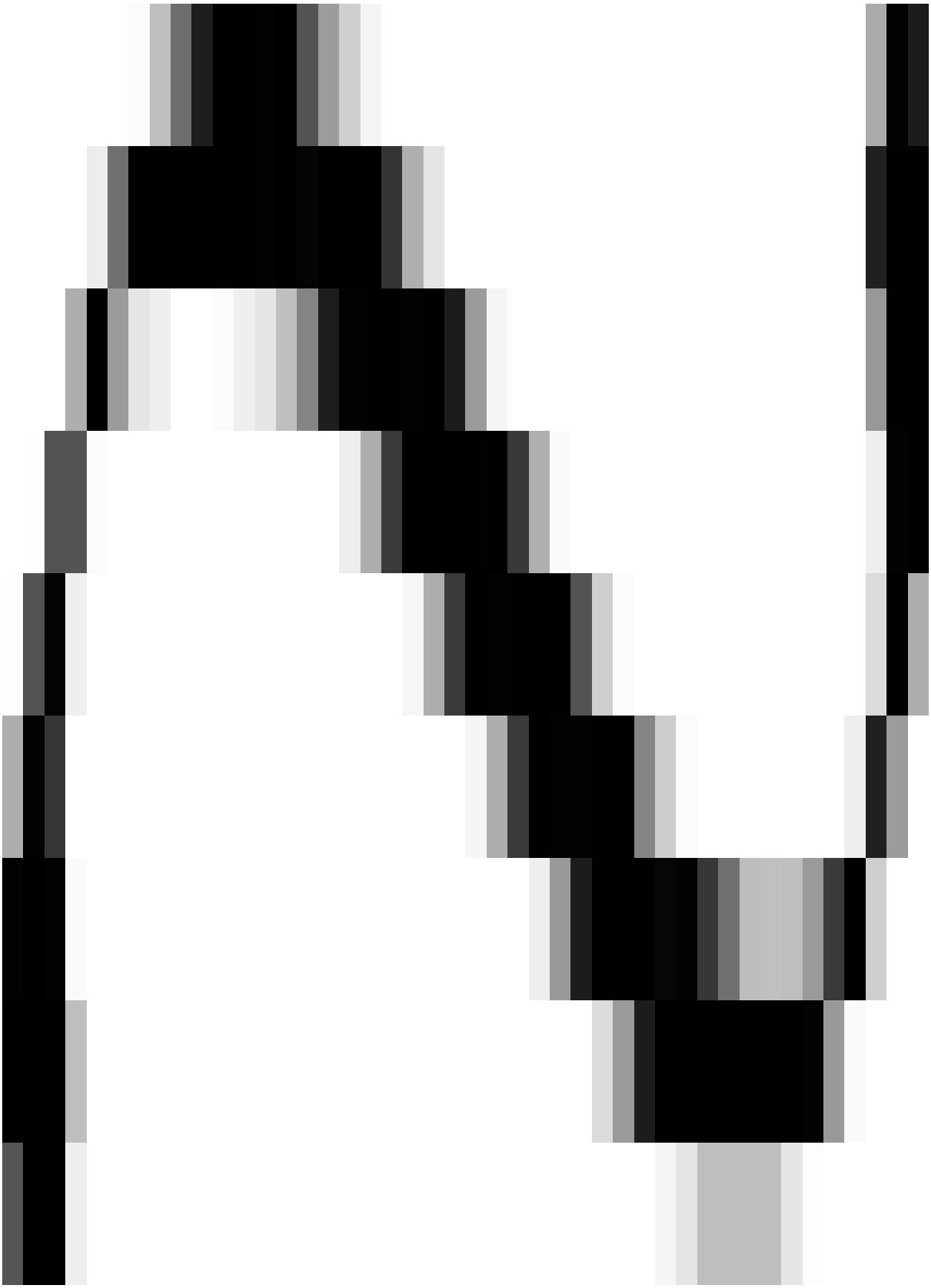
Abordarea care a fost folosită în cazul lui Robert poate conduce la rezultate îngrozitoare. Am mers în Norvegia să-i iau un interviu politicianului Inga Marte Thorkildsen, care a început să cerceteze aceste problematici — şi a scris o carte despre asta — după ce a fost şocată de cazul unuia dintre cetăţenii pe care-i guverna. Era un băiat de 8 ani ai cărui profesori îl identificaseră ca având toate semnele de hipervigilenţă. Nu stătea locului; alerga tot timpul; refuza să facă ceea ce i se cerea. Aşa că a fost diagnosticat cu ADHD şi i s-au dat stimulante. La scurt timp a fost găsit mort, cu o gaură de 17 cm în craniu. Fusese ucis de tatăl său care a reieşit că îl abuzase cu violenţă în tot acest timp. Când am stat de vorbă cu ea în Oslo, Inge mi-a spus: „Nimeni nu a făcut nimic, pentru că s-au limitat să constate: Mda, are probleme de atenţie, bla, bla, bla. Nici măcar n-au vorbit cu el pe perioada în care i-au administrat medicaţia“.

Nadine a început să se întrebe care este modul corect de a reacţiona dacă acceptăm că medicaţia este o abordare greşită? Cum i-ar putea ajuta pe Robert şi pe toţi ceilalţi copii ca el care sunt în îngrijirea ei? Mi-a spus că ea începe prin a le explica părinţilor: „Cred că această [incapacitate de concentrare] este cauzată de faptul că organismul [copilului] vostru produce prea mulţi hormoni de stres. Aşadar, iată cum rezolvăm situaţia. Trebuie să creăm un mediu special. Trebuie să limităm cantitatea de lucruri înspăimântătoare sau stresante pe care [copilul] vostru le experimentează şi la care asistă. Şi trebuie să oferim multă protecţie, îngrijire şi grijă. Pentru a face asta, tu, mamă, trebuie să recunoşti şi să dai piept cu acele lucruri neplăcute care se întâmplă în propria ta viaţă“.

Nu are niciun rost să spui asta dacă nu le poţi oferi ulterior moduri practice prin care să o facă. Aşa că a depus multe eforturi pentru a obţine fonduri de la filantropii din Bay Area pentru a putea transforma această abordare în realitate. Într-un caz ca al lui Robert, spune Nadine, au fost mulţi paşi de parcurs. Au

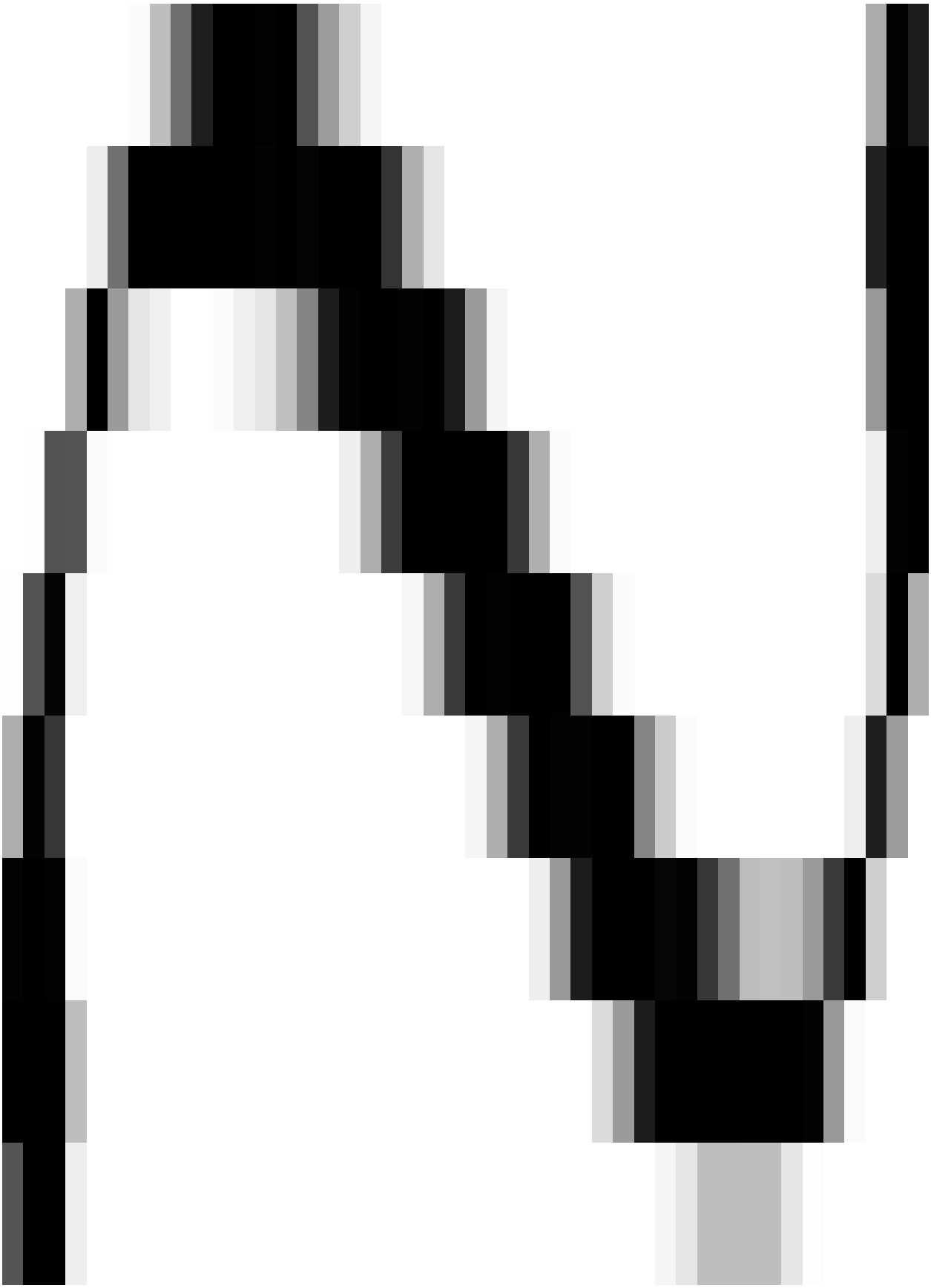
trebuit să o ajute pe mamă să meargă la terapie, pentru a putea înțelege de ce a simțit că nu are puterea să confrunte abuzatorul. Au trebuit apoi să pună familia în legătură cu un serviciu de asistență juridică, pentru a obține un ordin de restricție împotriva abuzatorului, astfel încât să iasă din viața lui Robert pentru totdeauna. Au trebuit să recomande sesiuni de yoga atât pentru copilul abuzat, cât și pentru mamă, ca să se reconecteze cu propriile corpuri. Au trebuit să-i ajute să-și îmbunătățească somnul și nutriția.

Nadine mi-a spus că „toate instrumentele pe care le oferi trebuie să le ajustezi la genul de problemă cu care oamenii se confruntă“. Ea precizează ca aceste soluții profunde presupun o muncă foarte grea, dar a văzut cum astfel de intervenții schimbau copiii în bine. „Într-un fel, e facil pentru oameni să se resemneze atunci când aud că au suferit o traumă în copilărie și că asta i-a afectat sau distrus“, dar în realitate „avem capacitatea de a ne schimba“, și o vede frecvent în practică: „Numărul de copii care au trecut de la eșec la lista de onoare atunci când au primit diagnosticul corect și sprijinul potrivit este incredibil“. De aceea, pentru ea, aceasta este o „activitate plăcută“ întrucât „ne arată potențialul imens pentru schimbare. Asta este ceea ce văd în practica mea clinică. Acest lucru este eminamente tratabil. E incredibil cât de tratabil e. Și este atât de ușor de făcut“. Ea crede că, dacă facem suficiente eforturi pentru a informa oamenii, „vom ajunge acolo: vom ajunge în punctul în care să transformăm modul în care societatea și medicina — noi toți — tratează această problemă“.



Nadine consideră că poate face această muncă doar datorită copilului speriat care a fost, şi ea, pe când trăia în suburbiile din Palo Alto, cu atât de mulţi ani în urmă. „Există o expresie budistă — fii recunoscător pentru suferința ta, pentru că ea îți permite să empatizezi cu suferința altora“, mi-a spus.

Nu cu mult timp înainte s-o văd ultima oară, Nadine tocmai fusese numită Ministru al Sănătății pentru statul California, cea mai înaltă poziție medicală din acel stat. Dar pe cât de prestigioasă şi puternică este această poziție, ea mi-a spus că este mult mai mândră de un alt lucru. Se întâlnise recent cu Robert şi cu mama lui. A văzut cum — ca rezultat al vastului ajutor pe care li-l oferiseră — se schimbau încet-încet. El nu mai lua tratament pentru problemele de atenție şi nici nu mai avea dificultăți de concentrare. Dezvoltau empatie unul față de celălalt. Se vindecau la un nivel profund, într-un mod pe care medicația administrată copilului nu l-ar fi putut facilita niciodată. Mama lui Robert a putut să vadă cum propriul abuz sexual a făcut-o incapabilă să-şi protejeze copilul şi, pentru prima dată în viață, a fost capabilă să se vadă cu alți ochi şi să aibă compasiune pentru sine. Aceasta, la rândul ei, însemna că putea începe să aibă compasiune şi pentru fiul ei. Amândoi, spune Nadine, „recunosc că povestea se poate derula şi altfel“ de acum înainte.



Nadine a observat, desigur, că trauma severă pe care Robert o trăise fusese devastatoare, dar totodată a mai văzut ceva: și-a dat seama că viața obișnuită din Bayview — cu tot stresul pe care îl implică — deteriorează atenția. Pacienții ei care nu au fost abuzați pe când erau copii erau și ei îngrijorați în cea mai mare parte a timpului să nu fie evacuați, înfometați sau împușcați. Trăiau constant sub o oarecare presiune.

Când mi-a explicat asta, am vrut să înțeleg — existau și alte forme de stres care afectează atenția? Mai erau și alte forme de presiune, poate mai puțin chinuitoare decât abuzul sexual? Am descoperit că dovezile științifice în acest sens sunt un pic mai complicate. Dovezile din laborator arată că, dacă ești supus unui stres redus spre moderat[155], vei performa mai bine în anumite activități care necesită o concentrare a atenției pe termen scurt. Cu toții am avut această experiență: înainte să urc pe o scenă pentru a ține o prezentare, simt un val de presiune, dar asta mă face să mă trezesc, să mă adun și să dau tot ce-i mai bun.

Dar dacă acel stres moderat devine unul prelungit? În acele situații, chiar și stresul de nivel mediu „poate altera semnificativ procesele de atenție[156]“, așa cum a descoperit o echipă de cercetători în urma unui studiu specific. Știința este atât de clară pe acest subiect, încât într-un rezumat recent explică: „Acum este evident că stresul poate cauza schimbări structurale la nivelul creierului, cu efecte pe termen lung[157]“.

Am început să mă întreb: Oare de ce stresul afectează atât de tare capacitatea de atenție? Un motiv este faptul că stresul declanșează deseori alte probleme despre care știm că slăbesc atenția. De exemplu, profesorul Charles Nunn, un celebru antropolog evoluționist, a cercetat creșterea cazurilor de insomnie[158] și a descoperit că ne este greu să adormim atunci când experimentăm „stres și hipervigilență“. Dacă nu te simți în siguranță, atunci nu vei putea să te destinzi pentru că organismul îți spune: Ești în pericol; rămâi alert. Așadar, incapacitatea de a adormi, explică el, nu ține de o funcționare defectuoasă, ci este „o trăsătură adaptativă în acele situații percepute ca o amenințare[159]“. Pentru a ne ocupa cu adevărat de insomnie, „trebuie să domolim sursele anxietății și stresului, dacă vrem să tratăm eficient insomnia“, a conchis Charles. Trebuie să putem controla cauzele.

Care ar putea fi aceste cauze mai profunde? Iată una dintre ele: Șase din zece

cetăţeni americani au mai puţin de 500 $ economisiţi pentru eventualitatea în care apare o criză şi multe alte țări occidentale se îndreaptă în aceeaşi direcţie. Ca rezultat al marilor schimbări structurale din economie, clasa de mijloc se prăbușește. Am vrut să înțeleg ce se întâmplă cu abilitatea de a gândi limpede când devii mai stresat financiar. Am descoperit că acest aspect a fost studiat cu atenţie de către Sendhil Mullainathan[160], profesor de ştiinţe informatice la Universitatea din Chicago. El a făcut parte dintr-o echipă care a studiat culegătorii de trestie-de-zahăr din India. Le-au testat abilităţile de gândire înainte de cules (când erau faliţi) şi după cules (când adunaseră câţiva bani). A reieşit că, atunci când aveau siguranţa financiară ce apărea la sfârşitul culesului, aveau în medie un IQ cu 13 puncte mai mare[161] — o diferenţă extraordinară. De ce s-ar întâmpla acest lucru? Oricine citește aceste rânduri şi care a fost vreodată stresat din cauza banilor cunoaște, instinctiv, o parte din răspuns. Când îţi faci griji pentru cum vei supraviețui financiar, totul — de la o maşină de spălat stricată până la pantoful pierdut al copilului — devine o ameninţare la adresa capacităţii tale de a supraviețui în următoarele zile. Devii mai vigilent, la fel ca pacienţii lui Nadine.

Pe măsură ce studiam principalele cauze ale stresului, m-am tot gândit la ceva ce îmi spusese Nadine: „Trebuie să ajustezi instrumentele la genul de problemă cu care se confruntă oamenii“. M-am întrebat: Ce ar însemna asta dacă o raportăm la stresul nostru financiar? S-a dovedit că există un loc în care s-a răspuns la această întrebare. În Finlanda, în 2017, un guvern de coaliție, format atât din partide de centru, cât şi partide de dreapta, a decis să încerce un experiment, şi nu doar să speculeze pe acest subiect[162]. În mai multe rânduri, politicieni şi cetăţeni din întreaga lume au sugerat că ar trebui să dăm lunar tuturor oamenilor un venit minim garantat. Guvernul ţi-ar spune: Îţi dăm o mică sumă de bani ca să-ţi acoperi cheltuielile de bază (mâncare, casă, căldură), dar nu mai mult. Nu trebuie să faci nimic pentru asta, vrem doar să fii în siguranţă şi să ai un minimum necesar pentru a supraviețui. Această idee a fost pusă pe tapet de toată lumea, de la preşedintele republican Richard Nixon până la candidatul democrat la alegerile prezidenţiale, Andrew Yang.

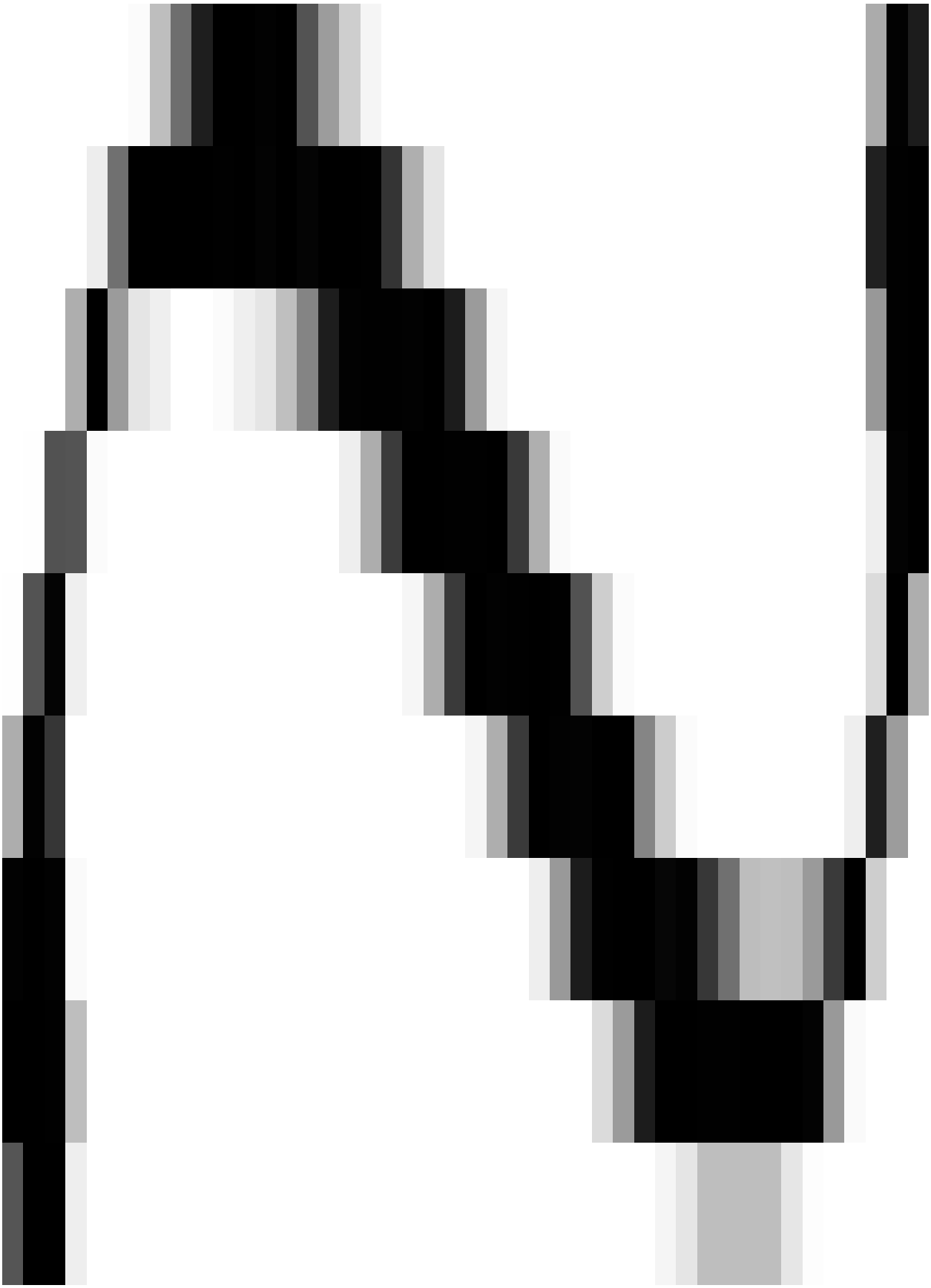
Finlanda a decis să treacă dincolo de vorbe şi promisiuni, şi chiar să încerce. Au selectat aleatoriu 2 000 dintre cetăţenii lor, cu vârste cuprinse între 25 şi 58 de ani, şi le-au spus aşa: În următorii doi ani, vă vom da lunar 560 de euro, fără nicio obligație. Guvernul a pus la punct, în paralel, un riguros program ştiinţific, ca să vadă ce se întâmplă mai departe, iar odată ce proiectul s-a încheiat, rezultatele au fost publicate. Am intervievat doi dintre cercetătorii principali care

au lucrat la program: Olavi Kangas, profesor în cadrul Departamentului de Cercetări Sociale la Universitatea din Turku, și dr. Signe Jauhiainen și mi-au povestit despre descoperirile lor.

Olavi mi-a spus că, atunci când era vorba despre atenție și concentrare, „diferențele erau semnificative“ — odată ce oamenii au primit un venit de bază, abilitatea lor de concentrare s-a îmbunătățit semnificativ. Signe a zis că nu au putut identifica exact motivele, dar au descoperit că „problemele legate de bani nu sunt deloc bune pentru concentrare... Dacă trebuie să îți faci griji pentru situația ta financiară... asta ocupă o mare parte din capacitatea creierului. Dacă nu ai motive de îngrijorare, atunci capacitatea de a te gândi la alte lucruri se îmbunătățește“.

Efectul pe care pare să-l fi avut asigurarea unui venit de bază — deși destul de mic — este că le-a dat beneficiarilor senzația că stau în sfârșit pe un teren stabil. Câți oameni din lume simt asta în acest moment? Orice lucru ce reduce stresul ne îmbunătățește capacitatea de a ne concentra mai intens. Finlanda a demonstrat că un venit minim universal — suficient cât să asigure o bază de siguranță, dar nu atât de mare, încât să descurajeze munca — îmbunătățește atenția oamenilor prin faptul că anulează una dintre cauzele hipervigilenței.

Asta m-a făcut să mă gândesc din nou la problemele noastre cu telefoanele și internetul. Internetul a apărut, pentru mulți dintre noi, la sfârșitul anilor 1990, într-o societate în care clasa de mijloc începuse să se prăbușească, insecuritatea financiară creștea, iar noi dormeam cu o oră mai puțin decât o făceau oamenii în 1945. O societate mult mai stresată va fi mai puțin capabilă să reziste distragerilor. Și în alte perioade ne-ar fi fost dificil să rezistăm sofisticatei intruziuni a capitalismului de supraveghere, dar la finele anilor 1990 părea că noi deveniserăm deja mai sensibili și eram mai ușor de deturnat. M-am decis să investighez și alte cauze care ne-au făcut tot mai vulnerabili.



Vreau să fiu sincer acum în legătură cu un aspect care complică argumentaţia pe care o prezint mai departe în carte. Într-un fel, ceea ce am învăţat de la Nadine — şi din vasta ştiinţă a stresului pe care am descoperit-o ulterior — reprezintă o provocare pentru argumentele mele.

Aşa cum aţi văzut în introducere, eu cred că este rezonabil să susţin că problemele noastre de atenţie se înrăutăţesc, chiar dacă nu avem studii longitudinale care să urmărească schimbările apărute la nivelul capacităţii noastre de concentrare de-a lungul timpului. Am ajuns la această concluzie pentru că putem demonstra că există câţiva factori care deteriorează atenţia şi concentrarea, iar aceşti factori se amplifică.

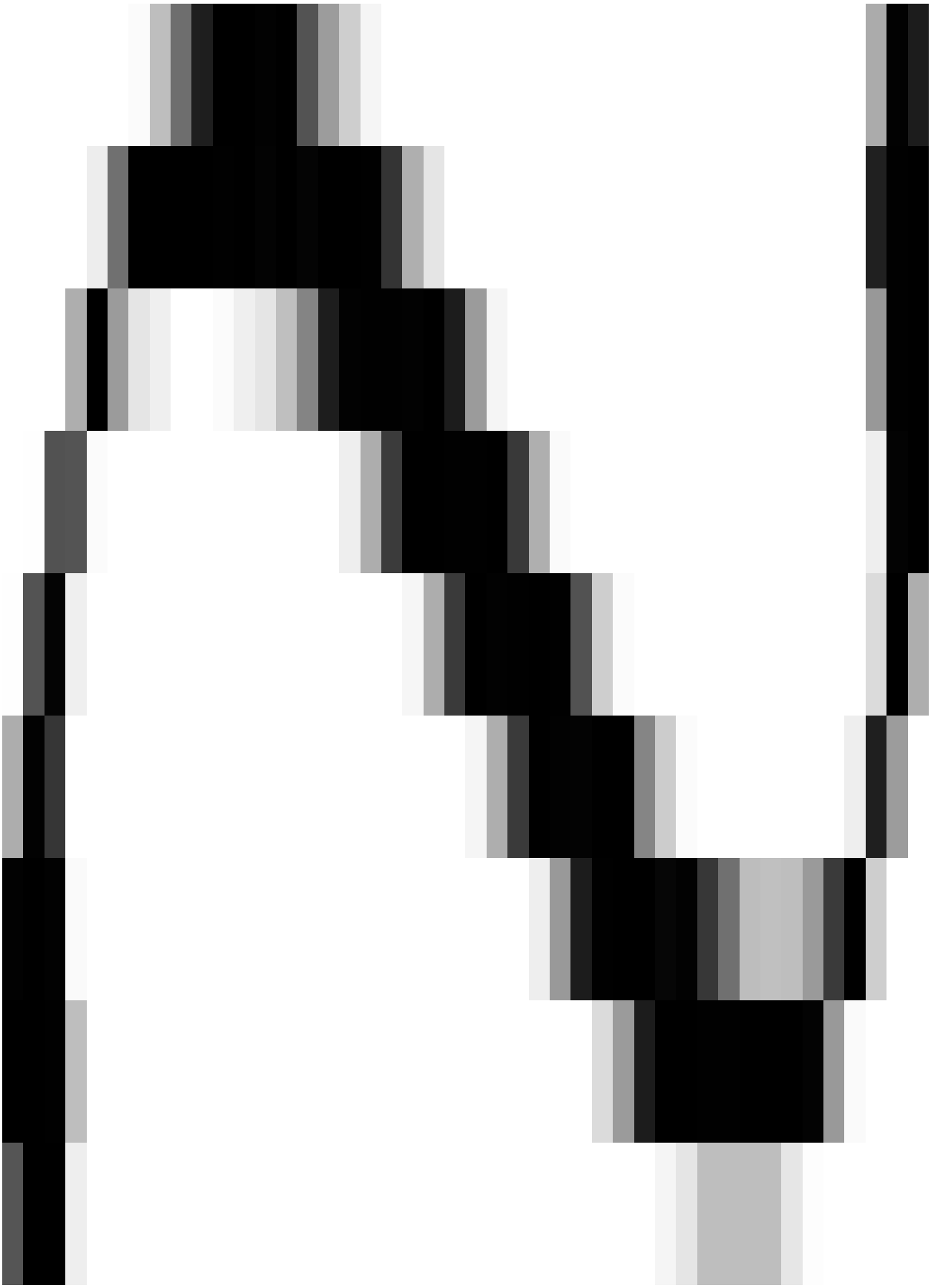
Dar există şi un contraargument pentru asta. Aţi putea întreba: Dar dacă există unele tendinţe compensatorii, care acţionează în acelaşi timp şi care ne pot îmbunătăţi atenţia? Nadine a arătat că experimentarea violenţei dăunează capacităţii de concentrare. Dar, în ultimul secol, a existat o diminuare semnificativă a violenţei în lumea occidentală. Ştiu că asta contrazice ceea ce vedem la ştiri, dar este adevărat — profesorul Stephen Pinker, în cartea Îngerii mai buni ai naturii noastre, prezintă dovezi foarte clare privind diminuarea violenţei. Acest lucru pare contraintuitiv, parţial pentru că suntem alimentaţi în mod constant cu imagini despre agresiuni şi ameninţări, la televizor şi pe internet. Dar realitatea este că azi e mult mai puţin probabil acum să fii atacat sau ucis cu violenţă decât era pe vremea înaintaşilor noştri. Nu cu mult timp în urmă, întreaga lume — din punctul de vedere al violenţei şi fricii — arăta mai degrabă ca Bayview, dacă nu chiar mai rău.

Ameninţarea de a fi bătut sau ucis este, cu siguranţă, cea mai mare sursă de stres cu care se poate confrunta o persoană. De vreme ce aceasta a scăzut, ne-am aştepta ca această tendinţă să fi îmbunătăţit atenţia şi concentrarea. O să vă spun sincer ce cred eu despre asta.

Ne putem întreba: Această tendinţă singulară — dar extrem de semnificativă — care ne îmbunătăţeşte atenţia nu compensează oare toţi ceilalţi factori care o trag în jos? Nu cântăreşte mai mult decât efectele unei creşteri imense a comutării atenţiei, a reducerii somnului, a intruziunii capitalismului de supraveghere sau a nesiguranţei financiare? Cred că — punând lucrurile în balanţă — scăderea violenţei nu poate compensa pentru factorii negativi. Dar acesta nu este un lucru

pe care-l putem pune într-un calculator și analiza — este greu să cuantifici și să compari fiecare dintre aceste efecte. Așadar, unii oameni rezonabili ar putea să nu fie de acord cu mine. Este posibil ca dovezile lui Nadine să sugereze că atenția noastră, la nivel de societate, ar trebui de fapt să se îmbunătățească.

Dar apoi am aflat de o altă forță din societatea noastră care ne afectează atenția, una care a tot sporit de-a lungul vieții mele.



Cultural, în lumea occidentală, muncim mai mult cu fiecare decadă care trece. Ed Deci, un profesor de psihologie pe care l-am intervievat la Universitatea Rochester din partea de nord a statului New York, a arătat că timpul petrecut la locul nostru de muncă a crescut cu o lună pe an, în comparație cu ceea ce, în 1969, era considerat un loc de muncă cu normă întreagă[163]. La începutul secolului XXI, serviciul public de sănătate din Canada a decis să studieze cum își petrec cetățenii lor timpul la serviciu. Au studiat peste 30 000 de oameni din peste 100 de locuri de muncă — publice și private, mari și mici — și au obținut una dintre cele mai detaliate cercetări din lume asupra felului în care lucrăm. Ei au explicat că, pe măsură ce orele de lucru tot cresc[164], oamenii devin tot mai distrași și mai puțin productivi; așa că au conchis că „volume excesive de muncă nu sunt sustenabile.[165]“

Am înțeles toate implicațiile pe care munca în exces le are asupra atenției noastre abia când am mers în două locuri care au testat niște modalități pentru a reduce semnificativ nivelul de stres pe care angajații îl resimt la muncă. Sunt la 16 000 km distanță unul de altul și experimentele lor sunt destul de diferite; dar cred că au implicații mari asupra felului în care am putea compensa pentru prejudiciile care sunt aduse atenției noastre în momentul de față.

Capitolul 11

Locurile în care s-a descoperit cum poate fi contracarată creșterea vitezei și a epuizării

Andrew Barnes nu s-a oprit niciodată. Lucra în City of London — Wall Street-ul britanic — imediat după liberalizarea sectorului financiar, în 1987. În acea perioadă, companiile chiar își puteau face de cap și era o explozie de infatuare financiară, cu bărbați în costume urlând unii la alții de-a lungul etajului Bursei de Valori, în timp ce tranzacționau miliarde de lire sterline. În această lume, erai un papă-lapte dacă ajungeai mai târziu de 7:30 dimineața și erai un prost dacă plecai înainte de 7:30 seara. Așadar, pentru jumătate de an, Andrew s-a trezit pe întuneric și a ajuns acasă tot pe întuneric. Îi era dor să simtă razele soarelui pe față.

În City, toată lumea credea că a lucra mai bine însemna să lucrezi mai mult, până când munca îți consuma toată viața. S-a mișcat prin diverse corporații agresive. La una dintre ele toți angajații noi, în prima lor zi, au fost chemați pentru a li se aduce la cunoștință că pe masa din fața lor era un formular de demisie precompletat. Li s-a ordonat să-l completeze și li s-a spus: Dacă-l nemulțumești vreodată pe șef, o să scoatem acest formular și vei fi dat afară. Andrew a realizat ușor-ușor că detesta această viață epuizantă. „Dacă mă uit în urmă, mi-am sacrificat perioada în care aveam 20 de ani pe altarul ambiției și, mai târziu în viață, probabil mi-am sacrificat inclusiv familia“, mi-a spus. Surmenajul lui sălbatic l-a „costat niște relații de-a lungul timpului“ și, după mulți ani, „acum trebuie să-mi construiesc o relație cu copii mei“.

Andrew a părăsit Anglia în favoarea Australiei și Noii Zeelande, unde, în timp, a devenit cu adevărat apreciat, ajungând să dețină o serie de mari afaceri. Când am mers să-l vizitez, ne-am întâlnit în penthouse-ul lui cu vedere către orașul Auckland, dar amintirile acelor ani fără lumina soarelui, din City of London, nu l-au părăsit niciodată.

Într-o zi, în 2018, era într-un avion când a văzut din întâmplare un articol, într-o revistă de business, despre cercetarea productivității la locul de muncă. Conținea niște date care l-au intrigat. Cercetarea relevase faptul că angajatul britanic obișnuit era, de fapt, implicat direct în munca sa timp de mai puțin de trei ore pe

zi[166]. Asta însemna că în cea mai mare parte a timpului în care oamenii erau la serviciu, ei erau deconectați mintal de sarcinile de la job. Erau la birou timp de multe ore, cu viețile trecând pe lângă ei, dar nu făceau mare lucru.

Andrew s-a tot gândit la asta. Compania Perpetual Guardian, pe care o conducea în Noua Zeelandă, avea peste douăsprezece birouri în care lucrau mai bine de 240 de angajați, într-un domeniu în care întocmea testamente și conducea și administra fonduri de economii. S-a întrebat dacă aceste cifre de productivitate scăzută se aplicau și echipei lui. În această situație toată lumea pierde. Angajații sunt plictisiți, distrași și preocupați de alte lucruri, în mod special de familiile pe care nu apucă să le vadă atât de mult pe cât ar trebui. În același timp, angajatorul nu are parte de o forță de muncă atentă la activitățile pe care le are de făcut. În mintea lui Andrew era amintirea anilor în care el însuși a lucrat într-un mod disfuncțional și a simțit că propria concentrare și judecată îi erau distrase.

Așa că într-o zi s-a întrebat: Ce-ar fi dacă mi-aș schimba întreaga companie, astfel încât, de acum încolo, fiecare angajat să lucreze câte patru zile pe săptămână pentru același salariu? Angajații ar câștiga timp să se odihnească, să aibă o viață socială mai bogată și să fie cu familiile lor — lucruri pe care deseori încearcă să le înghesuie în timpul de lucru. Și, dacă să le oferi toate acestea, n-ar fi oare de așteptat ca, la rândul lor, angajații să fie capabili să se concentreze asupra activităților lor cu doar patruzeci și cinci de minute în plus pe zi? Calculele lui estimative au sugerat că, în acest scenariu, productivitatea companiei ar crește, de fapt. Să le oferi oamenilor mai mult timp să se odihnească și să se bucure de viață ar fi însemnat că ei vor fi mai productivi atunci când stau la birou.

Pentru a verifica acest lucru, a început să se uite peste istoricul experimentelor de schimbare a orelor de lucru. De exemplu, în Marea Britanie, în timpul Primului Război Mondial, a existat o fabrică de armament care i-a pus pe oameni să lucreze șapte zile pe săptămână. Când au redus programul la șase zile pe săptămână, au descoperit că producția fabricii era, per total, mai mare. Cât de mult putea fi extins acel principiu? s-a întrebat Andrew.

Așadar, a decis să încerce ceva curajos. A organizat o teleconferință și le-a spus tuturor angajaților săi că, în curând, vor urma să primească același salariu pe care îl primeau în prezent, când lucrau cinci zile pe săptămână, doar că li se va cere să lucreze numai patru zile pe săptămână. Însă, le-a spus el, în schimb, va trebui să găsiți modalități prin care să duceți, cu adevărat, treaba la bun sfârșit.

Bănuiala mea este că veți fi mai productivi, dar trebuie să-mi demonstrați că am dreptate. Vom testa această schimbare timp de două luni. Dacă în această perioadă nu observăm o scădere a productivității, voi permanentiza săptămâna de lucru de patru zile. „Eram ceva de genul: Ce? Aud bine?“, și-a amintit Amber Taare, când am mers să îi intervievez pe angajații pe care Perpetual îi are în orașul Rotorua, care este destul de departe de sediul central. Angajații erau entuziasmați, dar circumspecți. Cum ar putea să funcționeze un astfel de plan? Era vreo șmecherie pe care n-o vedeau? Gemma Mills, care lucrează și ea în birourile din Rotorua, mi-a spus: „Nu eram prea încrezătoare că va funcționa“. Echipa de management a lui Andrew era la rândul ei foarte sceptică. „Directorul meu de resurse umane pur și simplu a leșinat — la propriu“, a spus Andrew. Managerii erau siguri că productivitatea va fi afectată și că ei vor fi cei învinovățiți.

A acordat companiei o lună să se pregătească, timp în care toată lumea trebuia să se gândească la cum ar putea lucra mai bine, și a chemat o echipă de cercetători care să măsoare rezultatele reale. Au fost identificate și, în cele din urmă, soluționate pierderile de productivitate care trenau de ani de zile. De exemplu, o angajată trebuia să introducă în calculator o serie de date și ea pierdea o oră pe zi pentru a le copia de două ori, pentru că două sisteme diferite nu comunicau. Acum a mers la departamentul IT și a insistat să rezolve problema. Au fost sute de astfel de schimbări care aveau loc în toată compania. Într-un alt birou, echipa a cumpărat un mic recipient cu steaguri și toată lumea a fost de acord ca, de acum înainte, dacă nu voiai să fii întrerupt, să pui un steag pe biroul tău, ca să arăți că ești prins cu o treabă importantă.

„Ne-a luat ceva timp până ne-am obișnuit cu acest concept, pentru că este foarte provocator“, mi-a spus Russell Bridge, un alt angajat al Perpetual Guardian. „Dacă ai lucrat așa de mult timp, pe modelul de la 8 la 17, el este impregnat și înrădăcinat.“ Dar schimbarea s-a produs. Cu o zi liberă în plus, oamenii au petrecut acest timp în diferite feluri. Amber nu și-a mai dus fiica de 3 ani la grădiniță în noua ei zi liberă și s-a jucat mai mult cu ea. Gemma a spus: „Pur și simplu, am avut o zi în plus pentru a mă recupera“ și, prin urmare, „efectiv m-am simțit mult mai bine, pe toate planurile“. Russell a început să facă singur reparații în jurul casei și a „petrecut timp de calitate cu familia“. Mi-a spus că noul program l-a ajutat să realizeze că „felul în care oamenii sunt construiți este să aibă timp de repaus și [atunci] vor fi mai productivi“. El a descoperit că, atunci când se întorcea la serviciu, era mai „proaspăt“.

Aproape toți cei cu care am vorbit și care au luat parte la acest experiment au subliniat faptul că au observat o anumită schimbare adusă de noul program de lucru. Așa cum mi-a explicat Gemma: „Erau șanse mai mici să fiu distrasă“. De ce? Ea a spus că, în cazul ei, era vorba despre detensionare. „Creierul, mi se pare mie, nu se oprește așa de ușor dacă tot continui, și continui, și continui. Dacă nu-ți iei timp să te oprești și să te relaxezi... Creierul tău devine obișnuit să muncească fără încetare.“ Dar ea a descoperit că, având „acea zi în plus pentru relaxare“, putea începe să se destindă, iar atunci când se întorcea la serviciu, avea mintea mai limpede.

Desigur, angajații aveau toate motivele să creadă aceste lucruri — ei voiau să păstreze acel timp liber suplimentar. Ceea ce a contat mai mult însă au fost măsurătorile obiective. Ce au descoperit cercetătorii care au studiat această schimbare? Au observat că toate semnele de distragere au fost semnificativ diminuate[167]. De exemplu, timpul petrecut de oameni pe rețelele de socializare la birou — pe care l-au măsurat monitorizând calculatoarele — a scăzut cu 35%. În același timp, nivelul de implicare, munca în echipă și motivația la locul de muncă — unele dintre acestea au fost măsurate prin observarea angajaților, iar altele prin felul în care angajații s-au autodescris — au crescut cu 30 până la 40%. Nivelul de stres a scăzut cu 15%. Oamenii mi-au spus că au dormit, s-au odihnit, au citit și s-au relaxat mai mult. Echipa de management a lui Andrew — care la început fusese extrem de sceptică — a ajuns la o concluzie surprinzătoare: au recunoscut că, în patru zile, compania obținea aceleași rezultate pe care le aveau înainte în cinci zile. Schimbările au devenit acum permanente.

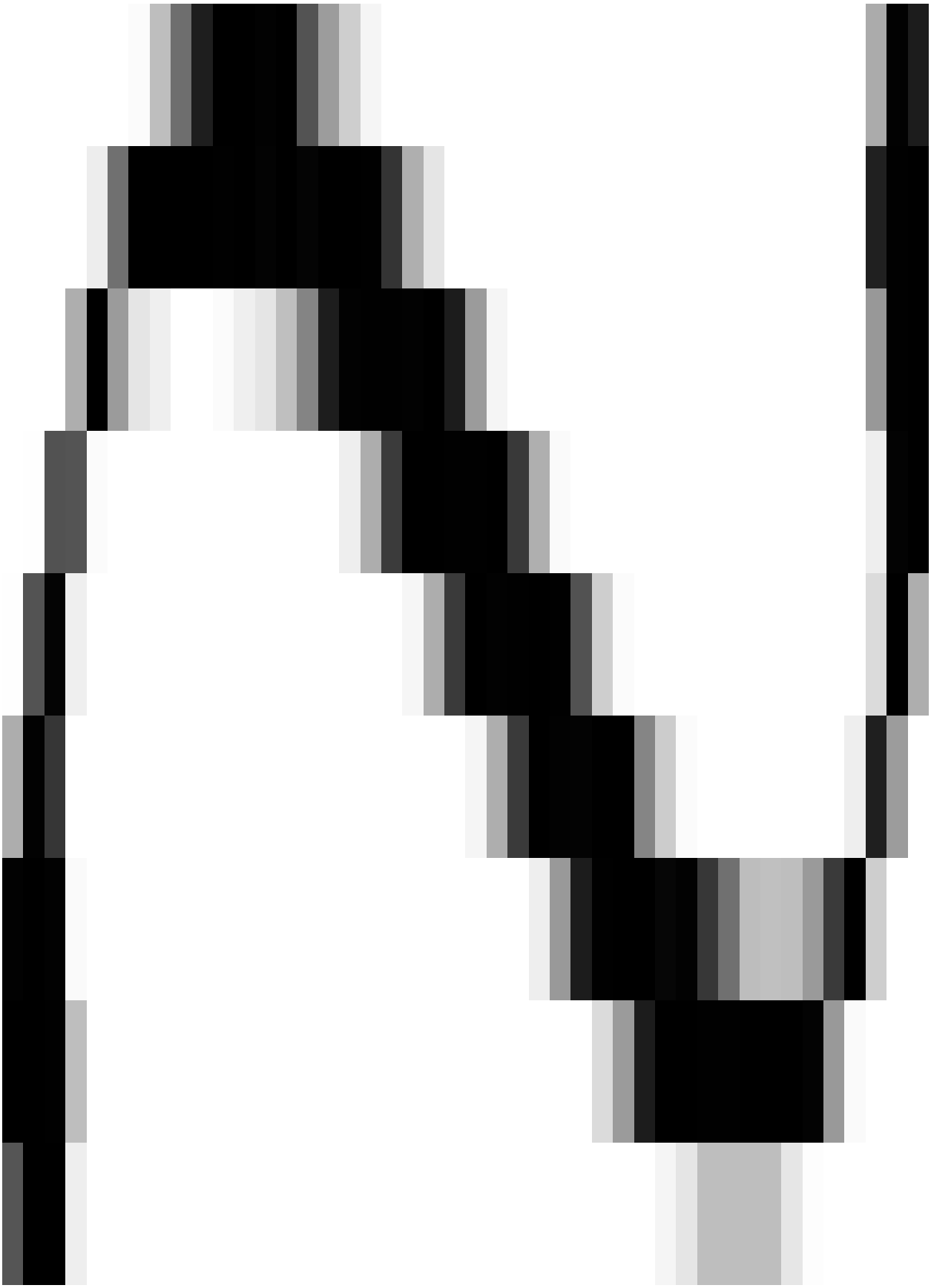
Dr. Helen Delaney, care a studiat aceste schimbări ca parte a activității ei de cercetare de la Facultatea de Afaceri și Economie din cadrul Universității Auckland, mi-a spus râzând: „Cred că putem spune că n-a fost deloc un eșec monstruos. Treaba era făcută, clienții erau fericiți, angajații erau fericiți“. Când a discutat cu ei în detaliu, a aflat că „într-o măsură covârșitoare, angajaților chiar le plăcea săptămâna de lucru de patru zile... O adorau. Cine n-ar face-o?“ Helen a descoperit că acest timp liber suplimentar le-a adus două beneficii. În primul rând, „le-a permis să cultive relații cu alți oameni, care se pierd în frenezia vieții moderne“. Un manager senior i-a spus cum se tot chinuise să aibă o relație profundă cu fiul său, iar acum începuse să-și petreacă mult din timpul liber cu el și a realizat că „de fapt, îmi place să fiu cu fiul meu și el mă place foarte tare, iar momentele împreună sunt extrem de frumoase“. În al doilea rând, „au vorbit, de asemenea, mult despre a avea ceea ce au numit «timp pentru mine»“. I-au spus:

„fără nimeni în jur, fără copii sau partener în preajmă, fără nimeni — pot să fiu eu însumi“.

Ceva similar a fost încercat în multe alte locuri și, cu toate că experimentele sunt destul de diferite, ele continuă să conducă la rezultate similare. În anii 1920, în Marea Britanie, W.G. Kellogg[168] — producătorul de cereale — a redus programul de lucru de la opt ore la șase ore pe zi, iar accidentele de muncă (un bun indicator al atenției) au scăzut cu 41%. În 2019, în Japonia, Microsoft s-a mutat la săptămâna de lucru de patru zile[169] și a raportat o îmbunătățire a productivității cu 40%. Cam în aceeași perioadă, în Gothenberg, Suedia[170], un azil de bătrân a schimbat programul de lucru de la opt la șase ore pe zi, fără reducerea salariului, iar rezultatul a fost că angajații au dormit mai mult, au fost mai puțin stresați și și-au luat mai puține zile de concediu medical. În același oraș, Toyota a redus cu două ore programul zilnic de lucru[171] și s-a dovedit că noua productivitate a mecanicilor lor a fost de 114%, iar profitul a crescut cu 25%.

Toate acestea sugerează că, atunci când oamenii lucrează mai puțin, capacitatea lor de concentrare se îmbunătățește semnificativ. Andrew mi-a spus că trebuie să renunțăm la ideea că a lucra mai mult însemnă a lucra mai bine. „Există un timp pentru muncă și unul pentru nemuncă“, a spus el, iar astăzi, pentru cei mai mulți oameni, „problema este că nu mai avem timp. Timp pentru reflecție și pentru un pic de odihnă care să ne ajute să luăm decizii mai bune. Așadar, doar prin crearea acestei oportunități, calitatea muncii mele și a angajaților se îmbunătățește“. Andrew și-a urmat propriul sfat. Acum își ia fiecare weekend liber — ceva ce nu mai făcuse niciodată în viața lui — și merge la casa lui de pe o insulă din apropiere, fără niciun dispozitiv conectat la internet. Gemma, unul dintre angajații care mi-a spus că fusese circumspectă la început, mi-a zis cu blândețe: „Știi, sunt multe alte lucruri de făcut decât să muncești până la miezul nopții... Trebuie să ai o viață și în afara jobului“.

Ulterior, la Universitatea Stanford, am discutat aceste subiecte cu Jeffrey Pfeffer, care este profesor de comportament organizațional. El mi-a spus că motivul pentru care această idee funcționează este extrem de evident. Întreabă orice fan de sport, mi-a zis. „Când vrei ca echipa ta preferată să câștige un meci de fotbal sau un meci de baseball, îți dorești oare ca cei din echipă să fie epuizați?“ A lăsat această întrebare să plutească în aer. De ce, noi, ceilalți, am fi diferiți? a întrebat el.



Într-o zi am plecat să mă plimb pe țărmul din Aukland, gândindu-mă la ceea ce am văzut, și m-a surprins că acesta era primul loc pe care-l vedeam să conteste în mod fățiș logica societății noastre în continuă accelerare. Trăim într-o societate care ne face să mergem mai repede, să vorbim mai repede, să lucrăm mai mult și suntem învățați să gândim că din acestea vin productivitatea și succesul. Dar aici era un grup de oameni care spunea: „Nu. Noi vom încetini ritmul și vom crea un spațiu pentru odihnă și atenție“.

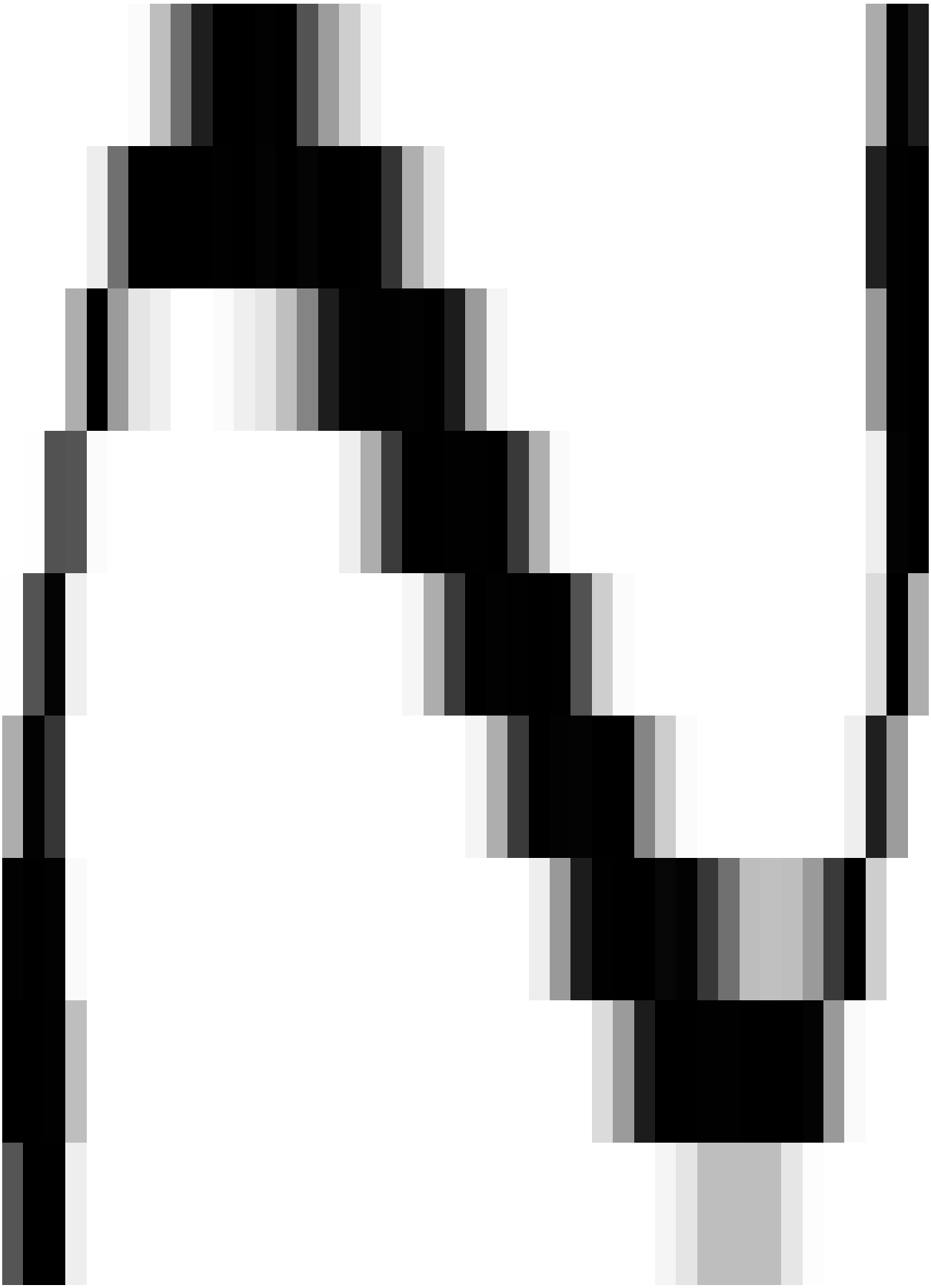
Momentan, această decizie sănătoasă pare un lux imposibil pentru majoritatea. Cei mai mulți oameni nu pot încetini pentru că se tem că, dacă o vor face, își vor pierde locul de muncă sau statutul. Astăzi, doar 56% dintre americani își iau măcar o săptămână de vacanță pe an. De aceea, să le spui oamenilor ce trebuie să facă pentru a-și îmbunătăți atenția — să faci lucrurile pe rând, să dormi mai mult, să citești mai multe cărți, să-ți lași mintea să rătăcească — se poate transforma ușor într-un optimism feroce. Felul în care societatea noastră funcționează în acest moment nu le va permite să facă acele lucruri. Dar nu trebuie să fie așa. Societatea se poate schimba. În timp ce reflectam la asta, m-am simțit un pic neliniștit, pentru că sunt câteva motive pentru care felul în care am istorisit această poveste din Noua Zeelandă s-ar putea să creeze o impresie greșită. Îl plac mult pe Andrew Barnes — este un angajator neobișnuit de vizionar și cumsecade —, dar nu vreau să vă imaginați că și voi vă puteți aștepta ca managerul vostru să aibă o epifanie și să vă ofere programul de patru zile lucrătoare. Dacă vreți ca această schimbare să se întâmple, cel mai probabil va trebui să urmați o altă abordare.

Gândiți-vă la weekend, care pentru mai bine de o sută de ani le-a oferit celor mai mulți angajați o bucată garantată de odihnă și reculegere. Cum s-a întâmplat asta? În secolul al XVIII-lea, în plină Revoluție Industrială, mulți angajați s-au trezit forțați de către angajatorii lor să lucreze zece ore pe zi, câte șase zile pe săptămână. Îi termina fizic și mental. Așa că au început să se unească și au cerut un timp liber mai mare, ca să și trăiască. Prima grevă la care s-a cerut scurtarea programului de lucru a avut loc în Philadelphia, în 1791. Poliția i-a bătut cu bestialitate și apoi mulți dintre ei au fost concediați. Dar angajații nu s-au dat bătuți. Au luptat și mai tare. În 1835 organizau o Grevă Generală timp de o zi întreagă. Doar zeci de ani de campanii ca aceasta au condus, în cele din urmă, la ziua lucrătoare de opt ore și la un sfârșit de săptămână liber pentru aproape toată lumea.

Cu câteva excepţii onorabile, cum ar fi Andrew, proprietarii corporaţiilor nu îţi vor elibera, din propria lor iniţiativă, câteva ore din timpul tău de lucru, la fel cum nici Facebook-ul nu se va reforma din proprie voinţă. Trebuie să fie forţaţi să o facă. Introducerea weekendului liber a fost, pentru societatea noastră în permanentă viteză, cea mai mare provocare cu care s-a confruntat vreodată. Doar printr-o luptă similară vom putea obține săptămâna de lucru de patru zile.

Înțelegerea acestui fapt este legată de un alt mare obstacol în atingerea acestui obiectiv. O săptămână de patru zile poate fi aplicată salariaților cu contract permanent, dar din ce în ce mai mulţi oameni sunt împinşi către „munca pe contract de scurtă durată“, în care se chinuie să combine mai multe activităţi, fără să aibă contracte de muncă stabile sau un program fix de lucru. Asta se întâmplă ca urmare a unei schimbări foarte specifice: în țări precum SUA și Anglia, guvernele au separat sau, în multe cazuri, au distrus sindicatele. Au îngreunat din ce în ce mai mult posibilitatea angajaților de a se uni și de a cere contracte pe durata nedeterminată și un program fix de lucru. Singura soluție pe termen lung pentru a putea face asta este să reconstruim constant sindicatele, astfel încât oamenii să aibă puterea să-și ceară aceste drepturi fundamentale. Asta a început deja. De exemplu, pe tot teritoriul Statelor Unite, angajații din restaurantele fast-food se sindicalizează și cer plata a minimum 15 $ pe oră, având un succes incredibil. Au asigurat astfel creșterea salariului pentru peste 22 de milioane de angajați și au reușit să obțină sprijinul majorității, atât în statele care au votat pentru Donald Trump, cât și în cele care l-au votat pe Joe Biden.

Dar cred că nu va trebui să ne confruntăm doar cu angajatorii — va trebui, de asemenea, să luptăm și cu ceva din interiorul nostru. Când am stat de vorbă cu angajaţii din Perpetual Guardian, mi s-a părut convingător ceea ce îmi spuneau, însă, instinctiv, respingeam ceea ce aflam, căutând nod în papură. La început nu mi-am dat seama de ce eram așa de refractar. Apoi am realizat că deseori simt că am lucrat suficient doar dacă, la sfârşitul zilei, sunt mort de oboseală şi epuizat. Echipa care a proiectat primul calculator Macintosh purta tricouri imprimate, lăudându-se: „Muncesc 90 de ore pe săptămână şi îmi place![172]“ Acesta ar putea fi sloganul nebunesc pentru clasa noastră profesională. Mulţi dintre noi ne-am construit identităţile în jurul ideii de a munci până la epuizare. Și numim asta succes. Într-o cultură construită pe viteza veșnic în creștere, este dificil să încetinești, iar cei mai mulţi ne vom simți vinovați că o facem. De aceea este important să militățm împreună — doar așa vom aduce o schimbare structurală a societății.

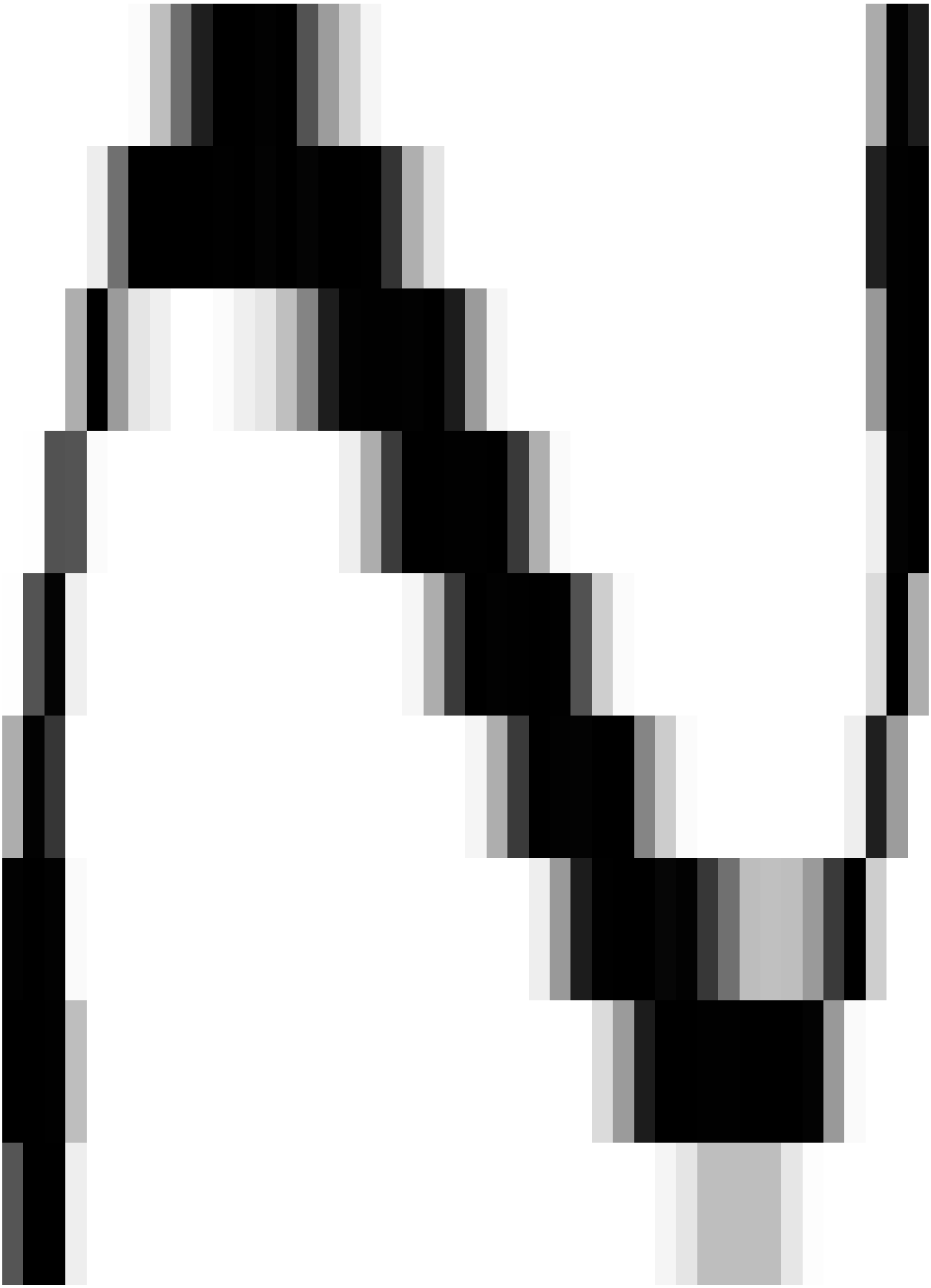


Când Covid-19 s-a răspândit în întreaga lume, mulți oameni s-au gândit — în mijlocul întregii tragedii și groaze — că ar putea fi aici și o parte bună. Mulți oameni (nu toți) scăpau de naveta zilnică și de presiunea de a fi urmăriți permanent la birourile lor. Așa că lumea a presupus că, prin lipsa timpului pierdut cu deplasarea la job, va câștiga un pic de spațiu pentru mai multă odihnă. Dar, de fapt, timpul de lucru a crescut în perioada Covid — doar în prima lună și jumătate de carantină, angajatul american obișnuit a lucrat cu trei ore mai mult pe zi[173]. În Franța, Spania și Anglia, oamenii au lucrat, în medie, cu două ore mai mult pe zi[174]. Nu este complet clar de ce. Unii oameni cred că este din cauza faptului că întâlnirile pe Zoom durează al naibii de mult; alții consideră, dată fiind toată insecuritatea economică, că angajații au fost mai dornici să arate că lucrează pe brânci, ca să nu fie dați afară.

Acest fapt demonstrează că nicio mare forță exterioară nu va veni să ne elibereze din presiunea de a lucra din ce în ce mai multe ore — nici măcar o pandemie globală. O să o obținem doar printr-o luptă colectivă pentru schimbarea regulilor.

Dar Covid, de asemenea, ne-a arătat și altceva, ce este relevant pentru săptămâna de lucru de patru zile. A demonstrat că businessurile își pot schimba radical practicile de lucru într-un timp foarte scurt și pot continua să funcționeze bine. La începutul lui 2021, când m-am auzit cu el pe Zoom, Andrew Barnes mi-a spus: „Dacă acum un an și jumătate un CEO al unei bănci britanice ar fi declarat «Putem conduce de acasă 60 000 de angajați ai băncii», ai fi spus: Nicio șansă. Corect?“ Și, totuși, s-a întâmplat fără probleme. „Așadar... putem spune și că poți conduce o afacere în patru zile, și nu în cinci?“ Andrew mi-a spus că alți manageri obișnuiau să-i spună că o săptămână de lucru de patru zile n-ar avea cum să funcționeze, pentru că ei n-ar putea să aibă încredere în angajații lor în condițiile în care i-ar vedea mai puțin timp la serviciu. După ce a venit pandemia, Andrew i-a sunat înapoi și le-a spus că ar fi bine să se gândească din nou, acum: „Toți lucrează de acasă. Și, surprinzător, treaba merge foarte bine“.

Modul în care lucrăm pare fix și de neschimbat — până când se schimbă și atunci realizăm că nu trebuia să fie așa, din capul locului.



La 16 000 de kilometri distanţă, în Paris, angajaţii au venit cu o propunere alternativă care să-i ajute să trăiască mai liniştiţi. Înainte de apariţia smartphone-urilor, era neobişnuit ca un manager să-şi sune angajatul, odată ce acesta plecase de la birou şi se dusese acasă. Când eram copil, mulţi dintre părinţii prietenilor mei aveau locuri de muncă solicitante, dar aproape niciodată nu am văzut să fie sunaţi de angajatorul lor odată ce au ajuns acasă. Era o raritate în anii 1980: atunci când munca se termina, chiar se termina. Singurii oameni care erau permanent la dispoziţie erau medicii, preşedinţii şi prim-miniştrii.

Dar de când vieţile noastre profesionale au ajuns să fie dominate de e-mail, există aşteptarea crescută că angajaţii vor răspunde la orice oră din zi şi din noapte. Un studiu a descoperit că o treime dintre angajaţii francezi simţeau că nu se puteau deconecta niciodată[175], de teamă să nu rateze vreun e-mail la care trebuiau să răspundă. Un alt studiu a arătat că simpla aşteptare că eşti „disponibil şi uşor de contactat“ creează anxietate[176] angajaţilor, chiar şi atunci când, în fapt, nu sunt contactaţi în nicio seară. Ca urmare, ideea de program de lucru a dispărut şi suntem cu toţii disponibili („de serviciu“) tot timpul. Prin 2015, medicii francezi au explicat că observau o explozie a pacienţilor pe care îi afectează le burnout, iar alegătorii au început să ceară luarea de măsuri, aşa că guvernul francez l-a mandatat pe Bruno Mettling, directorul companiei de telecomunicaţii Orange, să studieze datele empirice şi să găsească o soluţie. El a ajuns la concluzia că acest mod de lucru, în care oamenii sunt în permanenţă disponibili, era dezastruos pentru sănătatea şi capacitatea lor de a-şi face treaba. A propus o reformă semnificativă: a spus că toată lumea ar trebui să aibă „dreptul de a se deconecta“.

Acest drept este simplu. Presupune că ai dreptul la ore de lucru clar definite, iar atunci când acele ore de lucru se termină, ai tot dreptul să te deconectezi şi să nu fii nevoit să-ţi verifici e-mailul de serviciu sau să mai ai orice altă legătură cu serviciul. Aşadar, în 2016, guvernul francez a aprobat această lege. Acum, orice companie cu peste 50 de angajaţi trebuie să negocieze, în mod formal, cu angajaţii, pentru a stabili orele în care pot fi contactaţi, iar toate celelalte ore se consideră a fi în afara programului. (Companiile mai mici îşi pot stabili propriile reguli, dar nu trebuie să consulte oficial angajaţii.) De atunci, câteva companii au fost sancţionate pentru încercarea de a-şi forţa angajaţii să răspundă la e-mailuri în afara orelor agreate. De exemplu, compania de dezinsecţie Rentokil a trebuit să-i plătească unui manager al unei filiale locale compensaţii în valoare de 60

000 de euro după ce se plânsese că acesta nu a răspuns la e-mailuri în afara orelor de lucru.

În practică, atunci când am fost în Paris și am vorbit cu prietenii mei care lucrează la companiile de acolo, ei mi-au spus că schimbarea este mult prea lentă — legea nu este aplicată de un organism de reglementare dur, așa că cei mai mulți francezi nu au simțit încă o schimbare majoră. Dar este un prim pas în direcția în care trebuie să ne îndreptăm cu toții.

Stând într-o cafenea din Paris, m-am gândit la ceea ce am văzut. Nu are niciun rost să le ținem oamenilor prelegeri drăguțe de dezvoltare personală, despre beneficiile deconectării, dacă nu le oferim dreptul legal să facă acest lucru. De fapt, să le ținem prelegeri despre beneficiile relaxării unor salariați ai căror șefi nu le permit să se relaxeze devine un fel de batjocură înnebunitoare — este ca și cum le-ai ține un discurs victimelor foametei despre faptul că s-ar simți mai bine dacă ar lua cina la Ritz. Dacă ai o avere impresionantă și nu ești nevoit să lucrezi, atunci probabil că poți face aceste schimbări chiar acum. Dar, noi ceilalți, trebuie să luăm parte la o luptă colectivă, pentru a recupera timpul și spațiul care ne-au fost luate, astfel încât să ne putem odihni, să dormim suficient și să ne refacem capacitatea de concentrare.

Capitolul 12

A noua și a zecea cauză: Regimul alimentar deteriorat și creșterea poluării

În copilărie și în adolescență, în fiecare vară eram alungat din casa mea din suburbiile Londrei într-un loc care-mi părea la fel de straniu precum inelele lui Saturn. Tatăl meu fusese născut într-o fermă din lemn, pe un munte din Alpii elvețieni. „Trebuie să mergi la fermă“, urla tata, „te va învăța să fii bărbat!“ Și așa, timp de șase săptămâni pe an, mă trezeam în fiecare dimineață de la cântecul unui cocoș, într-o ceață complet derutantă, în camera mică pe care tatăl meu o împărțise cu ceilalți patru frați ai săi, pe vremea când era copil.

Aveam 9 ani când am petrecut prima vară singur, cu bunicii mei elveţieni. Am descoperit că toată viața lor mâncaseră în mare parte doar produse pe care le cultivaseră, crescuseră sau sacrificaseră ei înșiși. Aveau o grădină imensă, unde plantaseră fructe și legume și unde își creșteau propriile animale pentru carne. Dar când îmi puneau mâncare pe masă, mă holbam la ea și mă chinuiam să îmi dau seama dacă era comestibilă. Acasă, mama și cealaltă bunică erau femei scoțiene din clasa muncitoare și mă crescuseră cu un regim alimentar bazat pe chips-uri, prăjeli, mâncăruri procesate cumpărate de la supermarket și mari cantități de ouă de ciocolată Kinder. Ne-am luat un cuptor cu microunde când aveam 7 ani și de atunci am trăit, cu precădere, cu pizza și cartofi prăjiți, încălzite la microunde. Așa că, atunci când am fost în Elveția, în primele săptămâni am pledat pentru chipsuri, pizza și orice altceva ce consideram eu a fi mâncare și am refuzat să mănânc ceea ce-mi pregătea bunica. Ce n’est pas nourriture!, am spus eu sincer. Adică: „Asta nu-i mâncare“.

Bunicii mei erau uimiți. Într-o zi, bunica a cedat și m-a dus într-un oraș, la câteva ore distanță, la McDonald’s. Ea nu și-a comandat nimic, ci doar s-a uitat la mine, cu un dezgust plin de compasiune, mâncându-mi Big Mac-ul și cartofii prăjiți. Mulți ani mai târziu, în Las Vegas, am dat într-o zi peste un om al străzii cu grave probleme psihice care mânca, din gunoiul din spatele cazinoului Rio, mâncare putrezită și plină de viermi. Mi-a dat seama că expresia de pe fața mea era exact precum a bunicii mele, din acea zi în care am fost la McDonald’s în Zürich.

De-a lungul celor două generaţii aflate între bunicii mei şi mine s-a produs o transformare dramatică a unuia dintre cele mai elementare aspecte ale existenţei umane, ce punem în corpurile noastre pentru a ne alimenta. Peste tot în lume am intervievat experţi care au spus că ştim cu toţii că această schimbare a fost dăunătoare pentru talia şi inima noastră, dar am neglijat un alt efect important: felul în care ne hrănim azi ne fură o bună parte din capacitatea noastră de concentrare.

Dale Pinnock este unul dintre cei mai cunoscuţi nutriţionişti din Marea Britanie, iar când am luat masa împreună în Londra, am încercat să nu mă uit la hamburgerii suculenţi din meniu, aşa că, în schimb, am comandat tofu şi legume, ca să-l impresionez. Mi-a spus că dacă vreau să înţeleg de ce mulţi dintre noi se chinuie să se concentreze pe o perioadă mai lungă, ar trebui să îmi pun problema astfel: „Dacă pui şampon în rezervorul unei maşini, n-o să te întrebi apoi, cu uimire, de ce s-a stricat motorul“. Cu toate astea, zilnic, în lumea occidentală, vârâm în corpurile noastre substanţe „care sunt foarte departe de ceea ce ar trebui să fie un bun combustibil uman“. Obţinerea atenţiei susţinute, a spus el, este un proces fiziologic care necesită ca organismul tău să funcţioneze foarte bine. Or dacă îţi zăpăceşti corpul — privându-l de nutrienţii de care are nevoie sau umplându-l cu poluanţi —, şi capacitatea ta de concentrare va fi perturbată.

Dale şi alţi experţi în acest subiect, cu care am povestit în diverse colţuri ale lumii, au mers mai departe pentru a evidenţia trei mari moduri în care stilul alimentar actual ne afectează concentrarea. Primul: în momentul de faţă avem o alimentaţie care generează constant creşteri şi prăbuşiri bruşte ale energiei. Dacă mănânci (să zicem) un tort pandişpan umplut cu cremă, spune el, „glicemia se duce până în tavan şi apoi se prăbuşeşte. Asta îţi va afecta modul în care te poţi concentra fizic, pentru că, dacă energia ta este la pământ, nu vei putea acorda activităţilor tale întreaga ta atenţie“. Dar astăzi, mulţi dintre noi ne începem ziua cu echivalentul unui tort cu cremă, chiar dacă nu ne dăm seama. „Gândeşte-te la modelul clasic. Oamenii mănâncă, să zicem, dimineaţa un bol cu cereale şi o felie de pâine prăjită. De obicei sunt Frosties şi pâine albă“. Pentru că au foarte puţine fibre, glucoza — cea care ce ne dă energie — „va fi eliberată foarte, foarte repede. Aşadar, glicemia creşte foarte mult şi cu viteză, ceea ce este minunat — pentru vreo douăzeci de minute“, apoi „se prăbuşeşte, iar atunci când scade brusc, acela este momentul în care eşti răvăşit“, este clipa în care „mintea ţi se înceţoşează“.

Atunci când se întâmplă asta, stai la birou şi te chinui să gândeşti. Copilul tău

experimentează această prăbușire stând la școală și nefiind capabil să-și asculte profesorul. Acela este punctul în care „nivelul tău de energie este foarte, foarte scăzut și simți constant că ai nevoie de ceva să te pună pe picioare... Aceea este prăbușirea glicemiei“. Când se întâmplă asta, tu și copilul tău vreți mai multe gustări dulci sau mai mulți carbohidrați, pentru a avea încă o scurtă explozie de atenție. „Dacă la fiecare masă consumi acei carbohidrați ieftini și proști, atunci vei continua să te rostogolești în acel rollercoaster din nou și din nou.“
A adăugat că, dacă vei consuma aceste alimente împreună cu o cafea, efectul glicemiei va fi și mai mare: „Dacă ai mâncat doar un croasant, sigur că glicemia îți va crește brusc, dar dacă l-ai mâncat împreună cu o cafea, va crește și mai mult, iar prăbușirea va fi și mai agresivă“. Aceste creșteri și prăbușiri bruște au loc pe parcursul zilei, lăsându-ne atât de epuizați, încât nu ne mai putem concentra bine pe perioade lungi. El susține că toate acestea — schimbând puțin metafora — sunt ca și cum „am pune într-un Mini combustibil pentru rachetă. Pur și simplu s-ar arde și s-ar face praf foarte repede, pentru că nu poate face față. Dacă pui însă benzina cu care automobilul este proiectat să meargă, va funcționa așa cum trebuie“.

Există un consens științific atât de puternic referitor la faptul că alimentația noastră actuală provoacă aceste prăbușiri ale energiei, încât site-ul oficial al Serviciului Național de Sănătate din Marea Britanie, care conține informații verificate cu atenție, avertizează exact despre acest lucru[177]. Așadar, Dale a spus că, dacă vrem să îmbunătățim atenția și capacitatea de concentrare a copiilor noștri, primul pas ar trebui să fie „să ne oprim naibii din a le da cola la micul dejun și un bol de zahăr cu lapte. Încercați, în primul rând, să le dați mâncarea potrivită“. Dacă facem asta, el spune că vom vedea rezultatele rapid, pentru că „un creier în dezvoltare răspunde rapid la schimbare“. (Ulterior a explicat că, momentan, părinții trebuie să lupte cu o armată de comercianți care încearcă să-i facă pe copiii lor să mănânce prost și cu un sistem de aprovizionare alimentară care este gândit să ne exploateze slăbiciunile — revin imediat la asta.)

Al doilea mod în care regimul nostru alimentar ne afectează atenția este faptul că cei mai mulți dintre noi ne hrănim în prezent într-un mod care ne privează de nutrienții de care avem nevoie, astfel încât creierul nostru să se dezvolte și să funcționeze la capacitate maximă[178]. Aproape pe tot parcursul istoriei noastre, oamenii au mâncat aproximativ la fel ca bunicii mei — au consumat alimente proaspete ale căror origini le cunoșteau. Așa cum a explicat marele autor de cărți de nutriție Michael Pollan, care are o influență semnificativă asupra lui Dale, în cele două generații îi despart pe bunici de mine, alimentația a trecut printr-o

degradare profundă. La mijlocul secolului XX a existat o trecere rapidă de la alimentele proaspete la cele prefabricate, alimente procesate care erau vândute în supermarketuri şi care erau create pentru a fi reîncălzite. Aceste alimente trebuiau pregătite pentru vânzare într-un mod complet diferit. Erau umplute cu stabilizatori şi conservanţi, pentru a se asigura că nu se strică în timpul în care stau pe rafturile supermarketurilor, iar acest proces industrial, aşa cum s-a dovedit, a sărăcit mâncarea de bună parte din valorile ei nutritive.

Apoi, pe măsură ce am devenit mai obişnuiţi cu aceste mâncăruri, care erau radical diferite de ceea ce avusesem înainte, industria alimentară a început să găsească modalităţi tot mai sofisticate de a viza direct centrii noştri primari ai plăcerii. Au umplut alimentele cu zahăr, în cantităţi ce nu apar niciodată în produsele naturale, cu grăsimi artificiale şi diverse noi invenţii fără precedent. În SUA şi Marea Britanie, cea mai mare parte din ceea ce mâncăm azi intră în categoria „alimentele ultraprocesate“ — ceea ce este, aşa cum a menţionat Michael Pollan, atât de diferit de orice produs din natură, încât este foarte dificil să îţi dai măcar seama care au fost ingredientele originare.

Nu este foarte clar cum, în mod specific, a afectat acest lucru capacitatea noastră de concentrare, dar avem nişte indicii destul de solide. Începând din anii 1970 au existat mai multe studii ştiinţifice menite să descopere ce se întâmplă cu atenţia noastră atunci când ne schimbăm regimul alimentar. De exemplu, în 2009, o echipă de oameni de ştiinţă olandezi[179] a luat un grup de 27 de copii care fuseseră identificaţi ca având probleme de concentrare şi i-a împărţit în două subgrupuri. Cincisprezece dintre ei au fost desemnaţi să urmeze o dietă „restrictivă“, ceea ce însemna că ei nu puteau consuma mizeriile pe care mulţi dintre noi le mâncăm în fiecare zi — conservanţi, aditivi, coloranţi artificiali —, ci, în schimb, trebuiau să mănânce genul de alimente pe care bunicii mei le-ar fi aprobat. Ceilalţi doisprezece au continuat să consume mâncarea occidentală obişnuită. Echipa i-a urmărit timp de câteva săptămâni pentru a vedea ce se întâmplă. S-a dovedit că peste 70% dintre copiii care renunţaseră la conservanţi şi coloranţi şi-au îmbunătăţit capacitatea de concentrare, iar îmbunătăţirea medie remarcabilă, cu 50% .

Dar acesta a fost un studiu mic, aşa că aceeaşi echipă a decis să continue. De data aceasta au luat o sută de copii şi au făcut experimentul din nou, urmărind copiii timp de cinci săptămâni. Încă o dată, s-a demonstrat că majoritatea copiilor care au urmat o dietă restrictivă a înregistrat o îmbunătăţire a atenţiei şi a concentrării, iar pentru jumătate rezultatele au fost semnificativ mai bune.

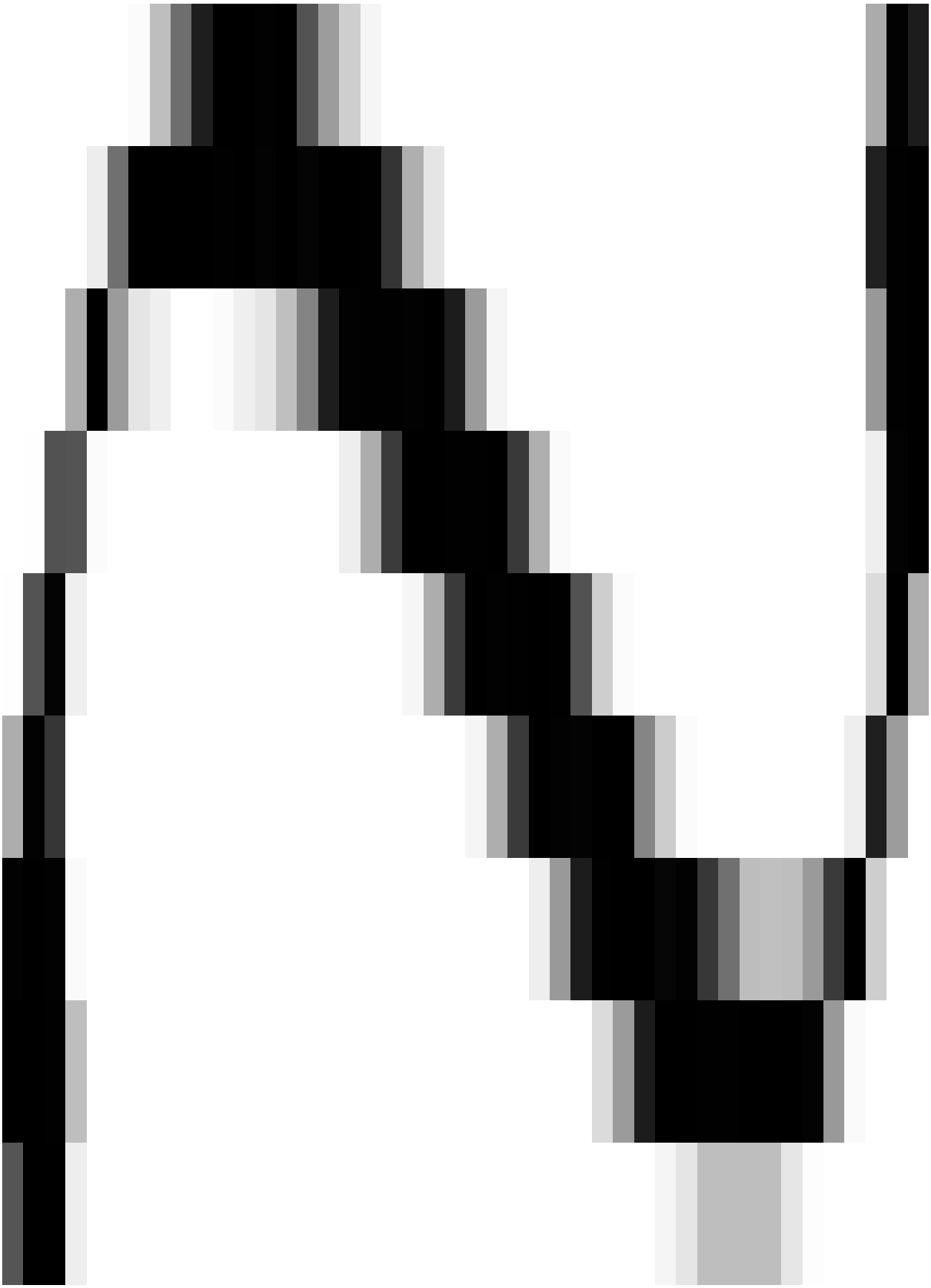
Cercetătorii care au realizat aceste studii au investigat, cu precădere, ideea că acești copii nu se pot concentra deoarece sunt alergici la ceva din dieta noastră de zi cu zi. Este posibil. Dar experimentele lor mi se pare că se potrivesc mai mult cu acest mod de gândire mai larg despre care am aflat: respectiv, că atunci când consumi alimente pentru care ai fost conceput să le mănânci, creierul tău funcționează mai bine. În New York am luat micul-dejun cu dr. Drew Ramsay, care este unul dintre pionierii „psihiatriei nutriționale“ — un domeniu nou care evidențiază legătura dintre felul în care mâncăm și dificultățile noastre psihice. El spune că, dacă cineva se îndoiește de aceste descoperiri, l-ar întreba „de unde crede că vine atenția... Creierul se construiește din mâncare. Așadar este o legătură fundamentală“. Creierul tău, mi-a spus el, poate crește și prospera doar dacă primește o gamă largă de nutrienți importanți. Și mi-a dat un exemplu îndelung studiat: dacă ai o dietă lipsită de omega-3 — care se găsește în pește —, creierul tău va avea de suferit. Și nu este suficient să înlocuiești aceste alimente cu suplimente — corpul va absorbi mult mai eficient nutrienții din alimentele reale decât din capsule.

Al treilea motiv este diferit. Din regimurile alimentare actuale nu lipsesc doar lucrurile de care avem nevoie, ci, de asemenea, ele conțin substanțe chimice care par să acționeze asupra creierelor noastre precum drogurile. De exemplu, în 2007, o echipă de cercetători din Southampton, Marea Britanie, a luat 297 de copii normali[180], care aveau fie 3 ani, fie între 8 și 9 ani, și i-a împărțit în două grupuri. Unui grup i s-a dat o băutură ce conținea coloranți alimentari obișnuiți, pe care îi regăsim în alimentația noastră zilnică, iar celuilalt grup i s-a dat o băutură care nu conținea acești aditivi. Apoi au fost monitorizați pentru a vedea cum se comportă. Copiii care au consumat băuturile cu coloranți alimentari erau mult mai predispuși să devină hiperactivi. Dovada a fost suficient de puternică și decisivă, astfel că, în urma acestei descoperiri, multe țări europene au interzis acești coloranți, dar autoritățile de reglementare din SUA au refuzat să o facă și aceștia sunt consumați încă, în fiecare zi, în unele dintre cele mai populare cereale și gustări din țară. M-am întrebat dacă asta ar putea explica parțial discrepanța între ratele de ADHD din Europa și Statele Unite.

Dale mi-a spus că, dacă vreau să înțeleg ce se întâmplă cu adevărat, ar trebui să mă uit la locurile din lume unde oamenii sunt fizic și psihic într-o formă mai bună decât noi, cu mai puține diagnostice de ADHD și demență. Dacă faci asta, spune el, la început vei fi intrigat, pentru că regimurile lor alimentare sunt, de fapt, foarte diferite — unele dintre ele sunt bazate, cu precădere, pe produse din pește, altele conțin foarte puțin pește; unele conțin multe plante, altele nu; unele

au mulți carbohidrați, iar altele nu au deloc. Dacă te uiți după un ingredient magic, n-o să-l găsești. Dar „există un lucru pe care absolut toate îl au în comun. Toate exclud mizeriile care ne îmbolnăvesc din capul locului. Toate ocolesc carbohidrații rafinați, mâncarea procesată, uleiurile vegetale. Toate au la bază alimente integrale... Aceasta este cheia. Acesta este punctul magic — să ne întoarcem la alimentele integrale. Alimentele așa cum au fost ele menite inițial“. L-a citat apoi pe Michael Pollan, care spune că ar trebui să mâncăm doar alimente pe care bunicii noștri le-ar fi recunoscut drept hrană și ar trebui să facem cumpărăturile, în principal, din colțurile supermarketului — fructele și legumele din față, iar carnea și peștele din spate. Produsele de la mijloc, avertizează el, nu pot fi numite alimente.

Cu toate acestea, în loc să încurajăm copiii să mănânce lucruri sănătoase, adesea le impunem cea mai proastă mâncare. În Boston, un alt psihiatru nutrițional, dr. Umadevi Naidoo, mi-a spus că acum câțiva ani fondul pentru prânzurile școlare a fost desființat în Statele Unite, iar „companiile alimentare au venit și au furnizat automate de mâncare“. Acum, „conexiunea evidentă este că, dacă primesc batoane de ciocolată și fursecuri care au fost procesate“, va exista „cu siguranță“ o legătură cu creșterea problemelor de atenție la copii. Din aceste motive — și din multe altele — profesorul Joel Nigg, expertul în ADHD pe care l-am intervievat în Portland, a scris: „O schimbare majoră este în derulare... Dacă ți se pare că ADHD-ul copilului tău poate avea ceva de-a face cu mâncarea, știința este acum de acord cu tine“[181].

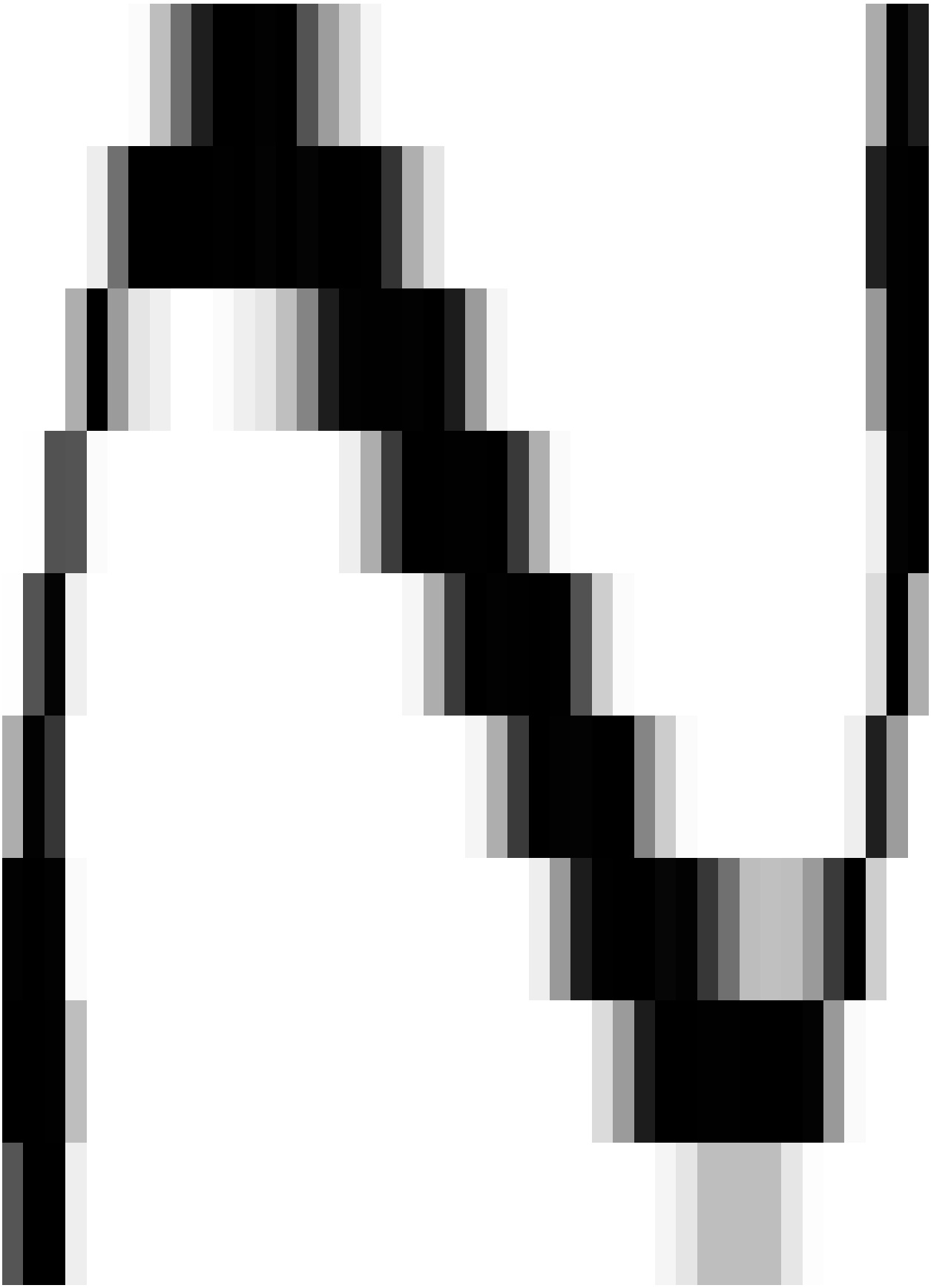


Mi-au plăcut toți oamenii pe care i-am întâlnit în munca de documentare, dar o parte din mine se simțea foarte inconfortabil pe măsură ce aveam aceste discuții. Multe dintre emoțiile mele sunt legate de alimentele despre care ei îmi explicau că sunt ucigătoare pentru atenție. Am fost învățat să găsesc consolare în mâncarea nesănătoasă. Tânjesc după ea când am o stare proastă. În timp ce mă gândeam la felul în care regimul meu alimentar m-ar putea afecta, mi-am reamintit de timpul petrecut în Provincetown. Acolo nu există lanțuri de fast-food — nici McDonald's, nici KFC! Nici măcar Burger King! Există o singură pizzerie, Spiritus Pizza. Așa că, timp de trei luni, am mâncat aproape exclusiv alimente proaspete și sănătoase, ceea ce înseamnă două luni și treizeci de zile, adică mai mult decât în orice alt moment din viața mea, cu excepția acelor veri lungi din Elveția. M-am întrebat dacă și asta jucase un rol în faptul că m-am concentrat atât de ușor și atât de bine acolo.

În timp ce cercetam toate aceste aspecte, m-am tot gândit la ultima dată când mi-am văzut bunica din Elveția. Avea în jur de 85 de ani și am urcat împreună muntele, cu ea mergând mai repede decât mine. M-a condus în grădina ei imensă și s-a ocupat de ea — smulgând buruieni, observând progresul morcovilor și al prazului —, în timp ce găinile scurmau în voie, în jurul nostru. Apoi, cu mișcări rapide ale mâinii, a cules alimentele pe care urma să le mâncăm împreună în acea seară și am privit-o, gătindu-le. Pentru ea, asta era la fel de firesc precum respiratul. Pentru mine, realizez acum, ar fi trebuit să fie o revelație.

Cu toate acestea, îmi pot imagina cum comunicarea către publicul larg a acestor dovezi ar putea căpăta un iz de optimism feroce. Va puteți imagina influencerii de pe Instagram luând aceste idei și postând: Uite! Doar schimbă ceea ce mănânci și îți vei recăpăta puterea de concentrare! Eu am făcut-o! Poți să o faci și tu! Dar adevărul este că aceasta este — la fel ca multe alte lucruri pe care le-am descoperit lucrând la această carte — cu precădere o problemă structurală. Niciunul dintre cunoscuții mei nu are un munte și o fermă precum cea a bunicilor mei — ei trebuie să-și ia alimentele de la supermarketuri. Acele supermarketuri sunt pline de alimente ieftine, procesate, care sunt promovate din momentul în care ne naștem, cu ajutorul unor bugete de publicitate imense. Pentru a depăși această problemă, fiecare dintre noi trebuie să facă niște schimbări individuale, dar există o nevoie și mai mare de a face față marilor forțe din spatele acestei tendințe. În același fel în care — așa cum mă învățase Tristan — de fiecare dată când încerci să-ți lași telefonul jos, există o mie de

ingineri în spatele ecranului care încearcă să te facă să-l ridici din nou, tot așa, astăzi, de fiecare dată când încerci să renunţi la alimentele procesate, există o echipă de experţi în marketing care încearcă să te facă să cedezi și să revii la aceste produse. Cu mult înainte ca noi să ne dăm seama ce se întâmplă, ei lucrau la a ne determina să asociem emoţiile pozitive cu mâncarea nesănătoasă. Pe mine m-au programat perfect pentru a hrăni mai degrabă marjele de profit decât sănătatea creierului meu, și nu sunt singurul. Această mașinărie trebuie oprită, astfel încât să nu mai poată distorsiona gusturile și să nu mai afecteze atenţia unei noi generaţii.



Următoarea cauză a crizei atenţiei are, dintre toţi factorii despre care am scris în această carte, cel mai mare potenţial distructiv. Ştim cu toţii că expunerea la poluare şi la substanţe chimice industriale — în aer sau prin produsele pe care le cumpărăm — ne face rău. Dacă m-aţi fi întrebat atunci când am început cercetările pentru această carte, aş fi putut să vă explic, în termeni destul de simpli, că poluarea aerului produce astm şi alte probleme respiratorii, de exemplu. Dar am fost surprins să aflu că sunt tot mai multe dovezi care sugerează că poluarea ne afectează serios capacitatea de concentrare.

Pentru a înţelege acest aspect am citit o mulţime de informaţii ştiinţifice pe această temă şi am intervievat oamenii de ştiinţă care au fost pionieri ai cercetării acestor efecte. Profesoara Barbara Demeneix — un prestigios om de ştiinţă din Franţa care a câştigat mai multe premii importante, inclusiv Légion d'honneur, cea mai înaltă distincţie pe care o poate primi un cetăţean civil — mi-a explicat: „În fiecare etapă a vieţii tale, diverse forme de poluare îţi vor afecta capacitatea de concentrare" şi a conchis că acesta este un factor pentru care „tulburările de neurodezvoltare cresc exponenţial..., iar ADHD-ul e şi el pe această listă". Ea mi-a zis că suntem înconjuraţi de atât de mulţi factori poluanţi încât „este imposibil să avem un creier normal în zilele noastre".

Forma de poluare despre care noi, cetăţenii de rând, avem cele mai multe cunoştinţe este în aerul din jurul nostru, aşa că am intervievat-o pe Barbara Maher, care este profesoară de ştiinţele mediului la Universitatea Lancaster din Anglia şi care a condus o cercetare potenţial inovatoare despre felul în care ne afectează creierul[182]. Ea mi-a explicat că, dacă trăieşti într-un oraş mare, în fiecare zi respiri într-o ceaţă chimică groasă — un amestec de multe substanţe poluante diferite, inclusiv cele emise de motoarele maşinilor. Creierul nostru nu a evoluat pentru a absorbi aceste substanţe chimice prin sistemul respirator (aşa cum face cu fierul pe care îl absoarbe din alimente) şi nu ştie cum să le gestioneze. Aşadar, prin simplul fapt că trăim într-un oraş poluat, a zis ea, avem parte de „un atac cronic repetat asupra creierului", iar acesta va reacţiona prin a deveni inflamat. Am întrebat-o: Ce se întâmplă dacă acest lucru continuă timp de luni sau ani de zile? „Va conduce la deteriorări ale celulelor nervoase, ale neuronilor. În funcţie de doză [de exemplu: cât de mare este poluarea], de vulnerabilitatea genetică, în cele din urmă, în timp, celulele nervoase vor fi afectate[183]", mi-a răspuns ea.

Ea a descoperit că, pe măsură ce crește nivelul de poluare, creierul este tot mai afectat. După ce ai acumulat astfel de deteriorări ani de zile, este mult mai probabil să dezvolți una dintre cele mai grave forme de degenerare a creierului: demența. În Canada, un studiu a relevat faptul că oamenii care locuiau la o distanță mai mică de 50 de metri de o șosea intens circulată erau cu 15% mai predispuși să dezvolte demență decât cei care stăteau la distanțe mai mari[184]. Am întrebat-o însă pe Barbara: Ce efecte are acea inflamație asupra funcționării mentale, în perioada timpurie a vieții? „Este posibil ca, dacă există un impact cronic, acesta să cauzeze agresivitate, pierderea controlului și un deficit de atenție.“

Dovezile sunt deosebit de îngrijorătoare în ceea ce privește creierele copiilor[185] care sunt încă în dezvoltare, a spus ea. „Avem probe referitoare la declanșarea acestor tulburări degenerative la copii foarte, foarte mici, care provin din medii extrem de poluate. Aceasta este generația voastră următoare... Colegul meu din Mexic a făcut RMN-uri[186] și se poate vedea deja scăderea în volum a țesutului cerebral la tinerii grav afectați.“ Cu cât o zonă este mai poluată, cu atât mai gravă este deteriorarea neuronală — până la punctul în care unii au „leziuni. Efectiv, poți vedea plăci și noduli (la nivelul creierului, ca la pacienții cu demență), chiar și la pacienții foarte tineri“. Un om de știință din Barcelona, profesorul Jordi Sunyer, a testat capacitatea de concentrare a copiilor de vârstă școlară din oraș[187] și a descoperit că, cu cât poluarea este mai mare, cu atât rezultatele copiilor sunt mai slabe.

Acest fapt părea cu adevărat descurajant. Am înțeles faptul că există un ucigaș al atenției peste tot în jurul nostru și m-am simțit copleșit. Cum putem lupta cu el? Am început să obțin niște indicii odată ce m-am întors un pic în istorie. Am început prin a mă uita la efectele unui poluant anume asupra atenției noastre: plumbul. Încă din Roma antică era cunoscut faptul că plumbul era otrăvitor pentru ființele umane. De exemplu, arhitectul Vitruvius a implorat autoritățile romane să nu-l folosească pentru construirea conductelor orașului. Cu toate acestea, timp de secole, plumbul a fost folosit pentru vopsirea caselor și pentru conductele de apă, iar apoi la începutul secolului XX a fost adăugat în benzină, ceea ce însemna că era pompat în aerul din fiecare oraș din lume și inspirat de către locuitori. Oamenii de știință au avertizat aproape la unison că benzina cu plumb era posibil să producă un dezastru. În 1925, când General Motors a declarat ca adăugarea plumbului în benzină era un „dar de la Dumnezeu“, directorul general a fost avertizat de către dr. Alice Hamilton, expertul de top în domeniul plumbului din Statele Unite, că se juca cu focul. „Acolo unde este

plumb“, a spus ea, „mai devreme sau mai târziu vor apărea cazuri de intoxicație cu plumb[188]“. Era clar că asta ar putea avea un efect dezastruos asupra creierelor oamenilor: în doze mari, intoxicația cu plumb îi face pe oameni să halucineze, să-și piardă mințile sau să moară. Fabricile în care benzina cu plumb fusese creată se confruntau cu focare de angajați care înnebuneau brusc sau care mureau din cauza expunerii la plumb.

A fost întotdeauna disponibil și un tip de benzină fără plumb, care nu presupunea astfel de riscuri, dar marile corporații i s-au opus vehement, aparent dintr-un motiv comercial: puteau să breveteze varianta cu plumb și astfel să câștige mai mulți bani. Timp de patruzeci de ani, industria plumbului a finanțat toate cercetările științifice în ceea ce privește siguranța plumbului și au asigurat o lume întreagă că cercetătorii lor au descoperit că plumbul era sigur.

Se pare că această decizie, de a permite benzinei cu plumb să domine piața, a furat o mare parte din capacitatea de concentrare a oamenilor, în întreaga lume. Am mers să discut cu Bruce Lanphear, care este profesor de științe medicale la Universitatea Simon Fraser în Canada. El mi-a explicat că în 1980, ca tânăr academician, i s-a oferit un post în Rochester, în partea de nord a statului New York, pentru a studia efectele plumbului asupra capacităților cognitive ale copiilor. Știa că, deși vopseaua cu plumb fusese interzisă în 1978, copiii erau încă expuși la cantități mari de plumb, deoarece milioane de oameni încă trăiau în case pline cu această substanță, iar benzina cu plumb continua să fie folosită peste tot. Voia să afle ce efecte are plumbul asupra lor.

Ca parte a proiectului în care a lucrat, tuturor copiilor din Rochester li se făceau teste de sânge pentru a vedea cât plumb aveau în corp. Când Bruce a văzut rezultatele, a fost uimit[189]. Unu din trei copii din oraș avea intoxicație cu plumb. În cazul copiilor de culoare, ponderea era unu din doi. Studiul din Rochester nu era un caz neobișnuit — cercetări separate descoperiseră cu câțiva ani înainte că americanii moderni, până în anii 1970, aveau în corp de peste 600 de ori mai mult plumb decât oamenii din perioada preindustrială, iar Agenția pentru Protecția Mediului estimează că 68 de milioane de copii au fost expuși în SUA, între 1927 și 1987, la niveluri toxice de plumb provenite doar din benzina cu plumb.

Bruce și alți oameni de știință au demonstrat că plumbul îți afectează sever capacitatea de concentrare și de a fi atent. El mi-a explicat că, dacă ești expus la plumb în copilărie, ești „de două ori și jumătate mai predispus să îndeplinești

criteriile pentru ADHD“. Efectul devine chiar mai mare dacă este asociat și cu alte forme de poluare. De exemplu, dacă mama ta a fost expusă la plumb în timpul sarcinii și a fumat[190], ești de opt ori mai predispus să fii diagnosticat cu ADHD.

Înainte de sosirea lui Bruce, mamele din Rochester — la fel ca mamele de pe întreg teritoriul Statelor Unite — fuseseră avertizate de pericolul intoxicației cu plumb, apoi li se spusese că era vina lor. Autoritățile le-au spus: Copiii voștri sunt expuși în felul acesta pentru că voi, ca mame, nu ați reușit să curățați casele suficient de bine. Faceți mai multă curățenie și determinați-vă copiii să se spele mai mult pe mâini. Aceasta făcea parte dintr-o ofensivă mai amplă: însăși industria plumbului a susținut că problema era în special în rândul părinților „negri needucați și a portoricanilor[191]“, care au „eșuat“ în a-și proteja copiii de plumbul din casele lor.

Dar când Bruce a studiat problema, a descoperit că spălarea mâinilor și curățenia nu făceau nicio diferență[192]. Putea vedea că un oraș întreg și o generație întreagă de copii fuseseră intoxicați, iar familiilor li se spusese că ele erau responsabile pentru asta, pentru că nu erau suficient de curate. Unii oameni de știință au mers chiar mai departe în acuzarea victimelor. Ei au susținut că problema nu era faptul că familiile trăiau în case cu niveluri mari de plumb ce dăuna creierului, ci că acești copii aveau o boală mentală. Au spus că acei copii aveau o tulburare psihică numită „pica“, ce îi făcea pe copiii mici să bage în gură, în mod irațional, bucăți de vopsea cu plumb. Acești copii erau etichetați ca având un „apetit pervers“ și se susținea (din nou) că de această problemă par să sufere, cu precădere, copiii de culoare.

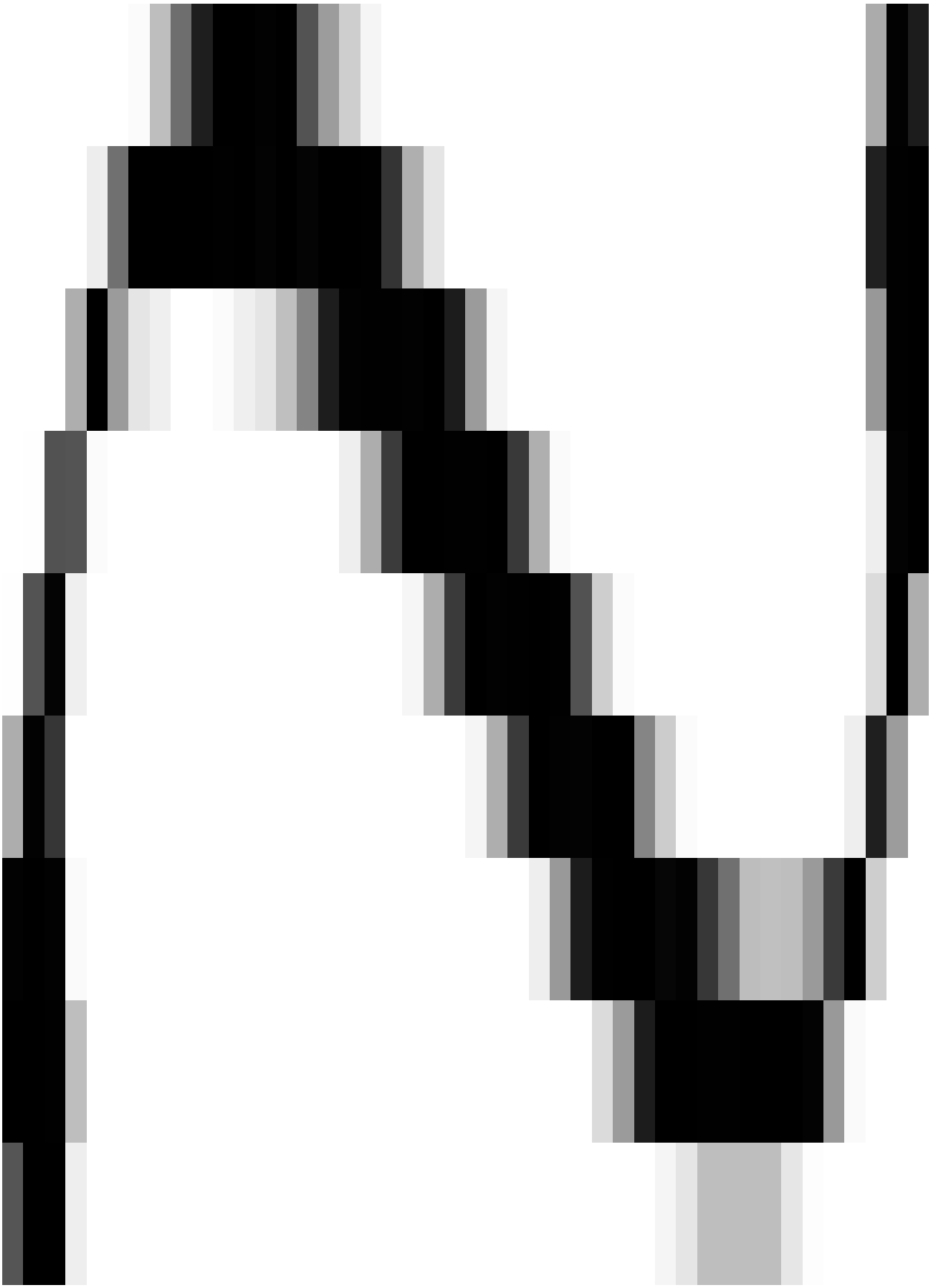
În fiecare etapă, începând din 1920 încolo, industria plumbului a creat și a încurajat aceste tactici diversioniste. Ei au cumpărat, de asemenea, loialitatea unor oameni de știință, care în mod sistematic sădeau neîncrederea în dovezile conform cărora plumbul ar afecta creierele oamenilor. Chiar la început, în anii 1920, un cercetător pe nume Thomas Midgley a anunțat într-o conferință de presă că nu este absolut niciun pericol în folosirea produselor cu plumb. Nu le-a spus jurnaliștilor prezenți că tocmai își revenise el însuși dintr-o îngrozitoare intoxicație cu plumb, cauzată chiar de produsele pe care le promova acum. În fiecare etapă, industria plumbului a insistat pe ideea următoare: câtă vreme există încă îndoieli privind presupusul pericol, va trebui să ni se permită să continuăm să pompăm plumb în corpurile oamenilor.

Pe tot parcursul cercetărilor pentru această carte, am dus o luptă permanentă pentru a nu pierde din vedere natura structurală a crizei atenţiei. Trăim într-o cultură profund individualistă, în care suntem constant împinşi să privim problemele noastre ca pe eşecuri individuale şi să căutăm soluţii tot în plan individual. Nu eşti capabil să te concentrezi? Eşti supraponderal? Sărac? Deprimat? În această cultură suntem învăţaţi să gândim: Este vina mea! Ar fi trebuit să găsesc personal o soluţie ca să mă ridic şi să depăşesc aceste probleme ecologice. Acum, de fiecare dată când mă simt aşa, mă gândesc la mamele din Rochester, ai căror copii erau intoxicaţi cu plumb, iar lor li se spunea că trebuie să-şi cureţe casele mai bine sau că ai lor copii aveau o dorinţă „perversă“ să sugă bucăţi de vopsea cu plumb. Acum putem vedea clar că era o problemă imensă cu o cauză mai profundă la nivel de mediu — şi totuşi răspunsul primordial a fost să li se spună oamenilor să-şi consume toată energia într-o activitate frenetică de curăţenie şi evitare a plumbului, care nu a contat cu nimic. Sau (şi mai rău) părinţii au ajuns să-şi învinovăţească propriii copii otrăviţi.

Când problema a fost pusă pe seama unor indivizi singulari şi li s-a spus să o rezolve, pur şi simplu, modificându-şi propriul comportament, acea problemă de fapt s-a agravat. Aşa că am căutat să văd ce i-a pus, până la urmă, capăt? Am descoperit că a fost un lucru, unul singur. Problema a luat sfârşit când cetăţenii obişnuiţi au studiat dovezile ştiinţifice şi s-au unit pentru a cere guvernelor lor schimbarea legii, astfel încât să împiedice aceste companii să îi mai otrăvească. În Anglia, de exemplu, campania împotriva benzinei cu plumb a fost condusă de o casnică, pe nume Jill Runnette, care a reuşit în 1981 să determine guvernul să reducă nivelul plumbului din benzină cu două treimi. (Ulterior a fost interzis complet.) A făcut-o pentru a se proteja pe ea şi pe copiii din societatea ei.

Într-un fel, asta mi se pare o metaforă pentru întreaga noastră criză a atenţiei. Atenţia şi capacitatea noastră de concentrare au fost atacate, prădate şi otrăvite de către forţe externe imense, iar nouă ni s-a spus să facem curat în casă şi să ne spălăm pe mâini, când, în tot timpul ăsta, ar fi trebuit să întreprindem acţiuni similare cu interzicerea vopselurilor şi a benzinei cu plumb. Din multe puncte de vedere, povestea luptei împotriva intoxicării cu plumb este un model pe care ar trebui să-l urmăm acum. Pericolele au fost vizibile de câteva decenii — dr. Alice Hamilton le-a documentat cu rigurozitate la mijlocul anilor 1920 —, dar lucrurile s-au schimbat doar atunci când a existat o mişcare democratică dedicată, formată din cetăţeni obişnuiţi care au confruntat forţele ce le-au furat capacitatea de concentrare. În 1975, americanii obişnuiţi aveau un nivel de plumb în sânge de 15 micrograme pe decilitru. Astăzi, nivelul este de 0,85

micrograme pe decilitru. Nivelul de IQ al copilului preşcolar obişnuit[193] se estimează, de către cercetătorii de la Centrul de control şi prevenţie a bolilor din SUA, că a crescut cu cinci puncte, ca rezultat al interzicerii plumbului. Aceasta este dovada faptului că este posibil să facem progrese importante în lupta cu ucigaşii atenţiei.



Dar Barbara Demeneix m-a avertizat că, între timp, „au apărut pe piață multe alte substanțe chimice [care afectează atenția]“, încât se teme că beneficiul renunțării la plumb este acum drastic redus. Așa că am întrebat-o: La ce substanțe chimice suntem expuși astăzi, care au posibile efecte asupra atenției? „Să începem cu principalii vinovați: pesticidele. Plastifianții. Ignifugele. Cosmeticele.“ Ea a zis că „din peste două sute de pesticide de pe piața din Europa, două treimi afectează fie dezvoltarea creierului, fie sistemul de semnalizare al hormonilor tiroidieni“. Când maimuțele sunt expuse la același nivel de poluare cu bisfenili policloruraţi (PCB)[194] la care sunt expuși și oamenii, ele dezvoltă probleme grave în ceea ce privește memoria de lucru și dezvoltarea mentală. O echipă de cercetători a studiat cantitatea de poluant numit bisfenol A sau BPA[195] — care este folosit pentru a căptuși 80% dintre pereții conservelor — la care sunt expuse mamele. A descoperit că expunerea mamelor la BPA poate prezice care dintre ele va avea copii cu probleme de comportament.

Timp de aproape douăzeci de ani, Barbara a fost implicată în testarea efectelor neurotoxicității la nivelul dezvoltării — ea a încercat să descopere modul în care substanțele chimice la care suntem expuși, atât prin produsele pe care le cumpărăm, cât și prin alimentele pe care le consumăm, afectează dezvoltarea fetilor și a bebelușilor. Ea a fost desemnată de către Parlamentul European să realizeze un important studiu pe această temă și a coordonat multe alte proiecte de cercetare, iar atunci când a făcut acest lucru, un aspect a îngrijorat-o în mod deosebit. Mi-a explicat că, din momentul în care eşti conceput, dezvoltarea ta este modelată de hormonii care „reglează dezvoltarea timpurie“. Așa că a început să cerceteze dacă poluanții au vreun efect asupra semnalelor endocrine[196]. Ceea ce a descoperit este că multe dintre substanțele poluante creează un efect asemănător „interferenţelor radio“, zăpăcind sistemul care ghidează dezvoltarea umană, în special cea a creierului, și făcând ca unele părți din creier să o ia razna. Mi-a explicat că acest lucru afectează inclusiv atenția, pentru că tot acest sistem ghidează felul în care creierul unei persoane se va dezvolta. Or, dacă nu ți se dezvoltă corect creierul, capacitatea ta de concentrare va avea mult de suferit.

Între anii 2005 și 2012, ea a testat multe substanțe obișnuite pe care le întâlnim la tot pasul — și cu cât echipa ei testa mai multe substanțe, cu atât obținea mai multe dovezi că sistemul endocrin este dat peste cap de către mediul în care trăim. Ea avertizează că, în acest moment, toți copiii se nasc „precontaminați“[197]

cu un „cocktail toxic“.

Acest aspect este controversat: unii cercetători cred că aceste pericole sunt mult supraestimate. De exemplu, Consiliul american în domeniul științei și sănătății a ridiculizat afirmațiile făcute de Barbara, susținând că trebuie să fii expus la o cantitate imensă de astfel de substanțe chimice, pentru ca ele să aibă efectele pe care le descrie ea. Acest grup a fost finanțat de către companii din domeniul industriei chimice[198] și de către mari corporații din domeniul agriculturii, care au un interes evident în această dezbatere, ceea ce înseamnă că ar trebui să tratăm scepticismul lor cu propria doză de scepticism, dar asta nu înseamnă neapărat că ei greșesc. Trebuie să existe mai multe fonduri pentru a studia aceste problematici în detaliu.

Uneori pare că același scenariu care a fost pus în scenă în cazul plumbului se întâmplă acum și cu alte substanțe chimice care ne afectează atenția. Industriile care profită în urma utilizării lor finanțează cele mai multe cercetări în domeniu; ele promovează sistematic îndoiala cu privire la posibilele daune și susțin că, atâta vreme cât există îndoieli cu privire la pericolul generat de produsele lor, ele au tot dreptul să le folosească în continuare.

Când am auzit aceste lucruri, am fost tentat să continui să îi întreb pe cercetătorii pe care i-am intervievat: OK, ce produse conțin acești poluanți și cum le scot din viața mea? Spuneți că BPA-ul se găsește în cutiile de conserve — ar trebui să evit conservele? Dar Barbara Demeneix mi-a spus că încercarea de a evita astăzi poluanții, la nivel individual, este în mare măsură o misiune prostească, într-un peisaj plin de ei. „Putem mânca bio [adică organic]. Ne putem aerisi casele cât de des posibil. [Putem] trăi la țară.“ Dar când vine vorba despre acești perturbatori endocrini, „nu există scăpare. Nu există nicio scăpare“. Cel puțin, nu la nivelul individului singular.

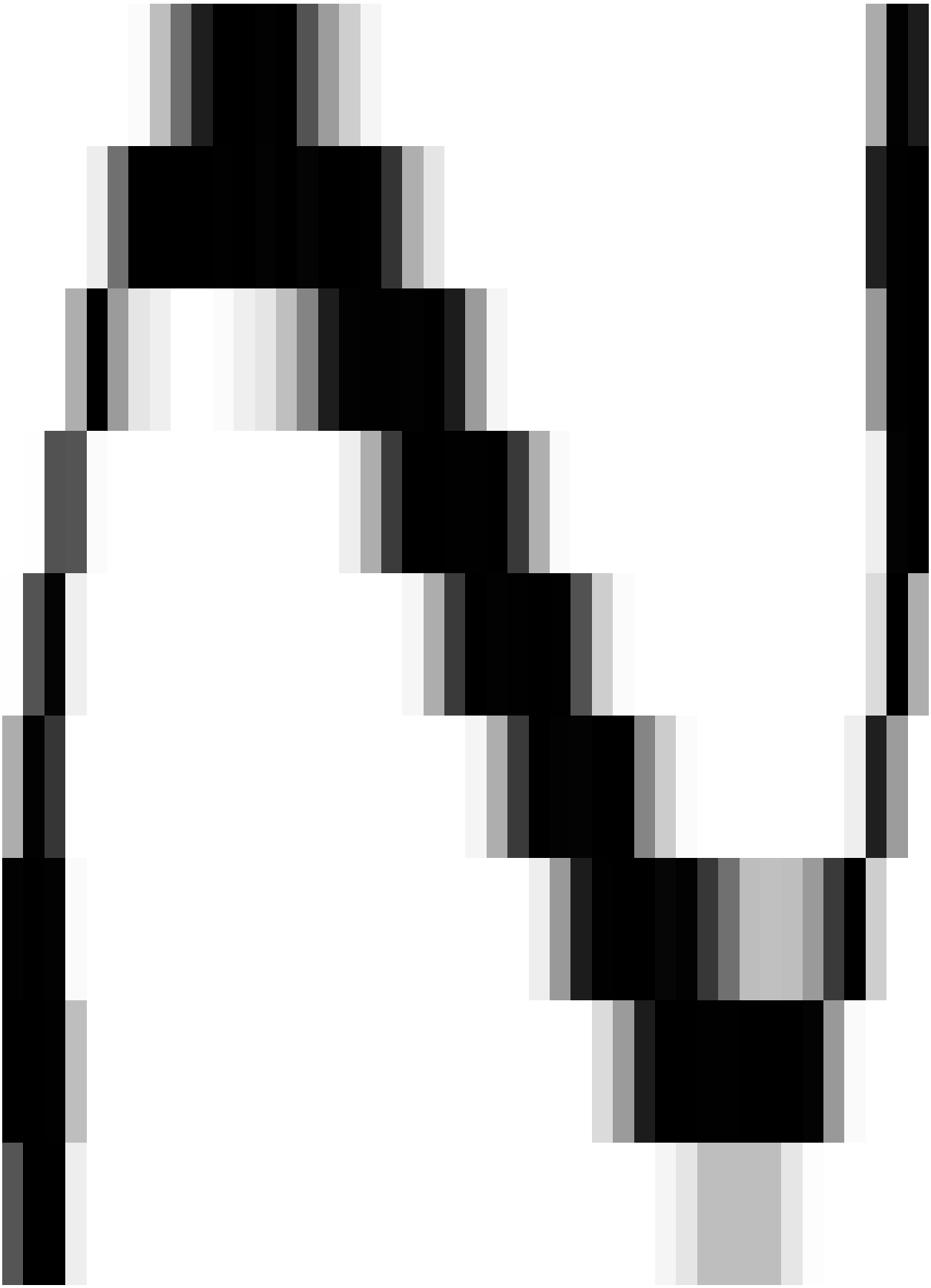
Pentru a înțelege ce putem face practic pentru a rezolva prejudiciile pe care poluarea le produce atenției noastre, într-o zi cețoasă am mers să mă întâlnesc cu Bruce Lanphear, în zona stâncoasă din Horseshoe Bay, pe Coasta de Vest a Canadei. Tocmai fusese cu caiacul, iar în apa din fața noastră erau foci care săreau și dispăreau sub valuri. „Uită-te la asta“, mi-a spus. „Norii. Apa. Verdeața.“

Din conversația noastră am aflat că există două moduri în care trebuie să reacționăm acum. Primul: avem nevoie de o nouă abordare în ceea ce privește

noile substanţe chimice. Bruce mi-a spus că, momentan, „substanţele chimice sunt considerate inofensive până în clipa în care mai multe studii demonstrează că sunt toxice“. Deci, dacă vrei să lansezi pe piaţă un produs care conţine substanţe chimice, poţi folosi orice vrei, iar în următorii ani oamenii de ştiinţă slab finanţaţi vor trebui să se chinuie să descopere dacă produsul este sigur. „Cine deţine puterea în cazul ăsta? Industria.“ Trebuie să acţionăm diferit, a spus el. „Practic, ar trebui să ne raportăm la noile substanţe chimice, la noii poluanţi, ca şi cum ar fi nişte noi medicamente introduse pe piaţă.“ Substanţa chimică ar trebui să fie testată pentru siguranţa noastră înainte de a începe să fie folosită de oamenii obişnuiţi şi doar dacă trece nişte teste stricte, ar trebui să i se permită să ajungă în casele noastre şi în sistemul nostru circulator.

Al doilea mod de reacţie: pentru substanţele chimice care sunt deja folosite la scară largă, trebuie să derulăm aceste teste, iar cercetările trebuie conduse de oameni de ştiinţă care să nu fie plătiţi de industrie. Apoi, dacă descoperim că oricare dintre ele este dăunătoare, trebuie să ne unim şi să cerem interzicerea acelei substanţe, aşa cum s-a întâmplat cu plumbul, care a fost scos de pe piaţă. Mai târziu, Barbara Demeneix mi-a spus fără menajamente: „Trebuie să aducem situaţia sub control cât mai curând“.

Barbara Maher mi-a zis că, în ceea ce priveşte poluarea aerului, aria ei de expertiză, trebuie să facem presiuni asupra guvernelor noastre să grăbească, prin lege, tranziţia la maşinile electrice, pentru că astfel s-ar reduce semnificativ această problemă. În plus, ea insistă asupra faptului că există paşi intermediari pe care îi putem impune guvernanţilor: dacă plantăm copaci în zonele puternic poluate, ei vor absorbi o bună parte din contaminare şi vor curăţa aerul de multe toxine.



În timp ce integram toate aceste informații, mă tot gândeam la ce mi-a spus Barbara Demeneix: „Nu avem nicio șansă să avem un creier normal în zilele noastre“. Este posibil ca peste o sută de ani de acum, când vor privi înapoi și se vor întreba de ce aveam dificultăți de concentrare, cei din viitor să spună: „Erau înconjurați de poluanți și substanțe chimice care le inflamau creierele și dăunau atenției. Au umblat expuși la BPA și PCB, au inspirat metale. Oamenii lor de știință știau ce impact aveau acestea asupra creierului și asupra capacității de concentrare. De ce erau așa de surprinși că întâmpinau probleme de concentrare?“ Acei oameni din viitor vor ști dacă, după ce am aflat toate acestea, ne-am unit pentru a ne proteja creierele sau dacă am permis ca acești poluanți să continue să ni le degradeze.

Capitolul 13

A unsprezecea cauză: Creșterea incidenței de ADHD și cum răspundem acestei probleme

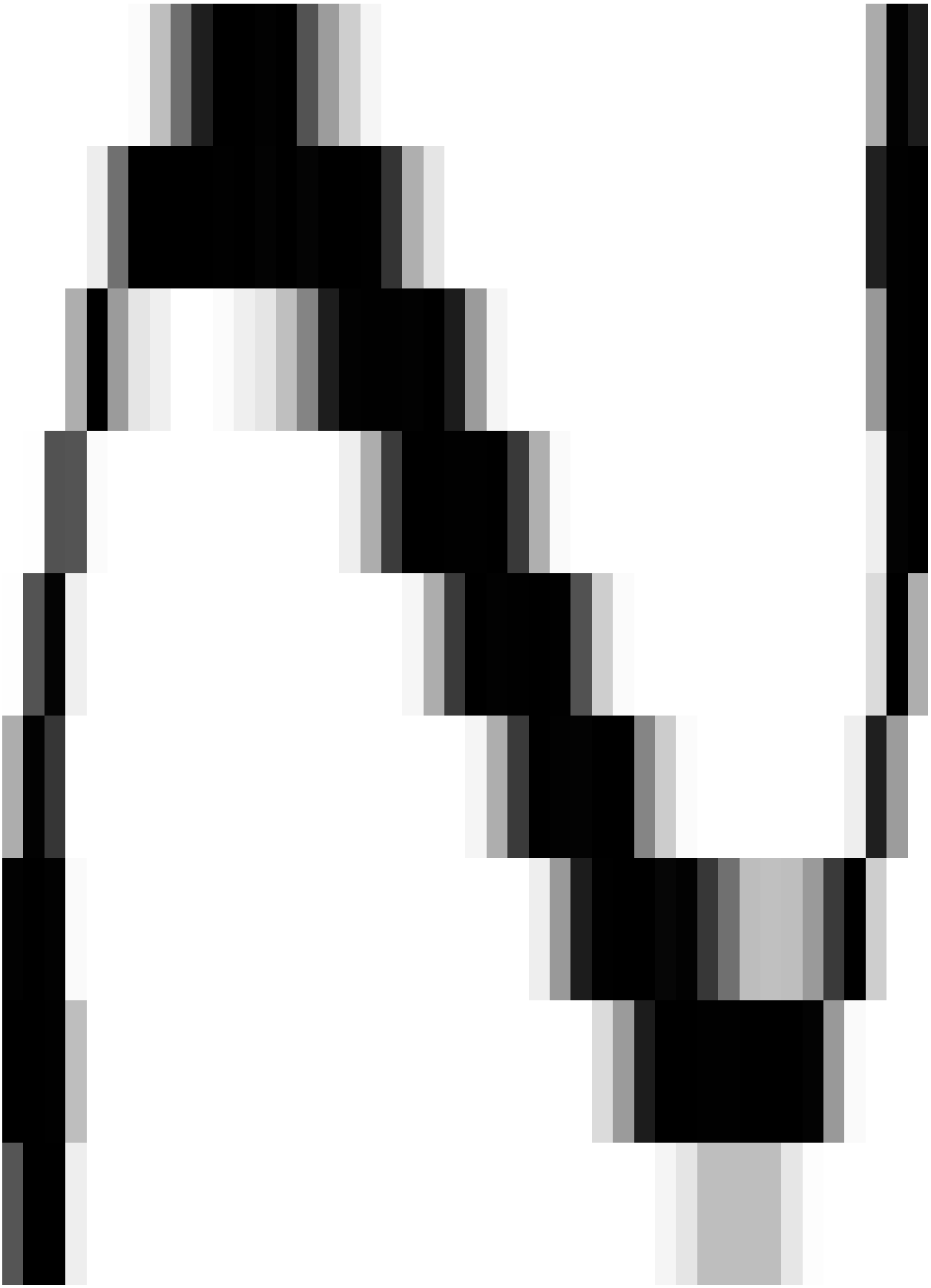
Acum aproape cincisprezece ani, când nepoții mei erau mici, a început să se întâmple ceva ciudat. Profesoarele lor credeau că un număr mare de copii din clasele lor deveniseră mai neliniștiți și incapabili să se concentreze. Nu voiau să stea cuminți sau să participe la lecții. Cam în aceeași perioadă, o idee care nu exista în Anglia pe vremea când eu eram copil — sau, cel puțin, era extrem de rară — a început să se răspândească în întreaga țară. Unii cercetători și medici susțineau că acești copii suferă de o tulburare biologică și, din acest motiv, nu se puteau concentra. Această idee s-a răspândit cu o viteză incredibilă în țările vorbitoare de engleză. Doar între anii 2003 și 2011, în Statele Unite, diagnosticul de tulburare de deficit de atenție și hiperactivitate (ADHD) a crescut uluitor cu 43% per total și cu 55% în rândul fetelor. S-a ajuns acum la punctul în care 13% dintre adolescenții din SUA au primit acest diagnostic și, prin urmare, majoritatea primesc medicamente stimulante puternice.

Și în Anglia creșterea a fost extraordinară: pentru fiecare copil care a fost diagnosticat cu ADHD pe vremea când eu aveam 7 ani, adică în 1986, astăzi sunt o sută de copii în această situație. Doar între 1998 și 2004, numărul de copiii cărora li s-au prescris stimulante s-a dublat.

Când vine vorba despre problemele noastre de atenție, ca adulți, deseori recunoaștem cu ușurință o serie întreagă de factori care ne influențează: dezvoltarea tehnologiilor invazive, stresul, lipsa somnului și așa mai departe. Dar atunci când și copiii noștri se confruntă cu aceleași provocări, e clar că în ultimii douăzeci de ani am fost atrași într-o poveste cât se poate de simplă: această problemă este, cu precădere, rezultatul unui dezastru biologic. Am vrut să cercetez acest subiect cu mare atenție. Dintre toate capitolele din carte, pe acesta mi-a fost cel mai dificil să-l scriu, pentru că este un subiect pe care cercetătorii se contrazic cel mai mult. Intervievându-i, am constatat că ei nu se pun de acord nici măcar asupra problematicilor de bază — nu e clar nici măcar dacă ADHD-ul chiar există în forma în care li s-a spus celor mai mulți oameni că ar exista, ca boală biologică. Așa că vreau să expun acest capitol încet și cu grijă. Acesta este subiectul pentru care am intervievat cei mai mulți experți — peste

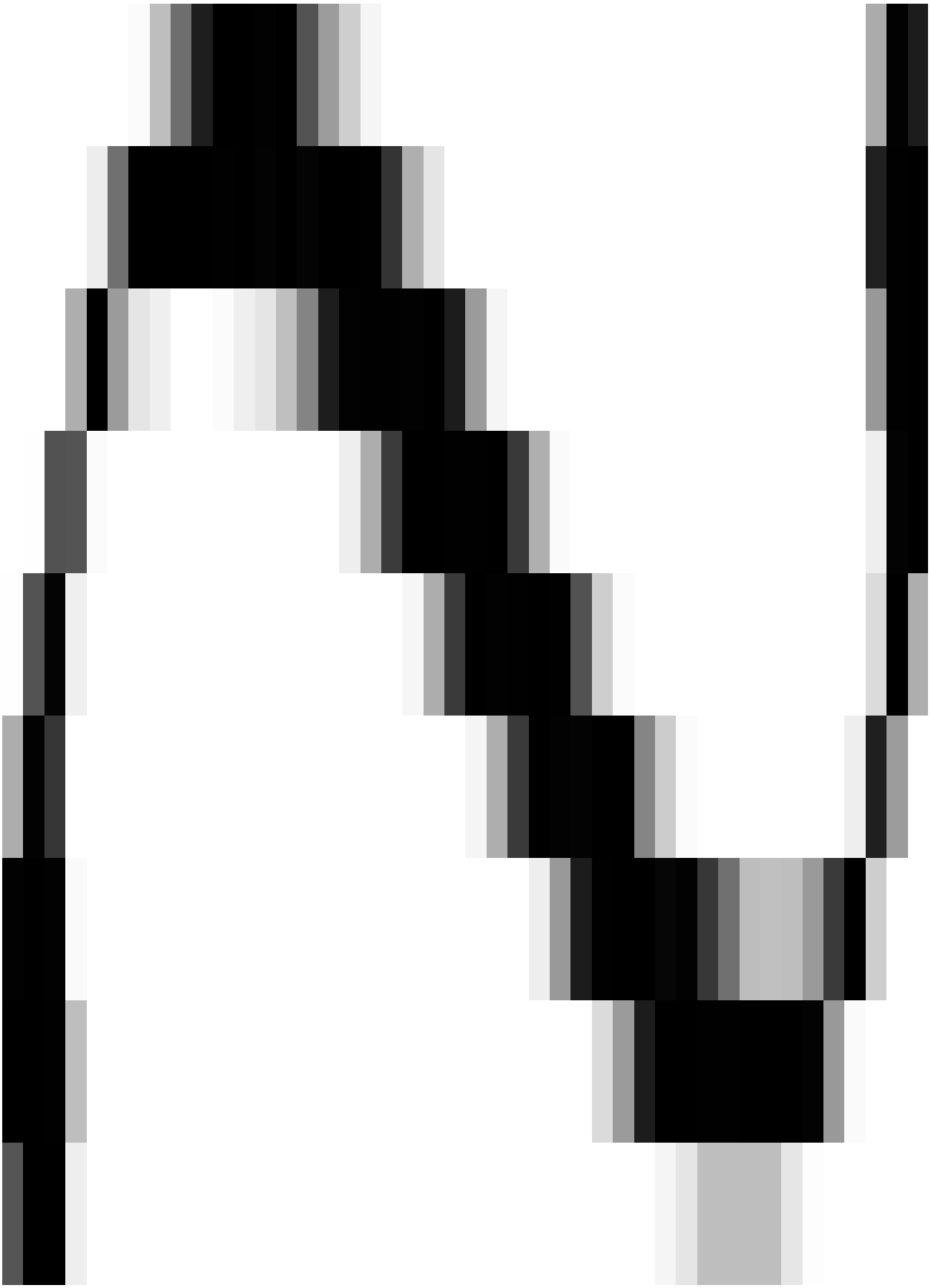
treizeci — și am tot revenit cu întrebări, multă vreme.

Dar, la început, vreau să clarific câteva lucruri cu care a fost de acord fiecare expert cu care am discutat: toți cei diagnosticați cu ADHD au o problemă reală. Nu o inventează doctorii. Indiferent care ar fi cauza, dacă tu sau copilul tău vă chinuiți să vă concentrați, nu este vina voastră: nu sunteți incompetenți sau indisciplinați, sau în orice alt fel stigmatizant în care ați mai fost etichetați. Meritați compasiune și ajutor practic pentru a găsi soluții. Cei mai mulți experți au crezut că în cazul anumitor copii este posibil să existe și o contribuție biologică la slaba lor capacitate de concentrare, deși s-au contrazis cu privire la cât de mare ar fi acest aport biologic. Ar trebui să putem avea o conversație calmă și onestă referitoare la celelalte aspecte ale controversei ADHD-ului, în timp ce păstrăm în minte aceste adevăruri.



Întrebarea dacă acei copii care nu se pot concentra au o problemă biologică este, de fapt, o dezbatere relativ nouă şi s-a schimbat destul de mult în ultimii ani. În 1952, Asociația Americană de Psihiatrie a scris pentru prima dată un ghid cu toate lucrurile care pot merge prost cu sănătatea mentală a unui om, iar ideea conform căreia copiii care fac eforturi să se concentreze suferă de o tulburare biologică nu a fost inclusă în nomenclatorul lor de boli psihice. Până în 1968, ideea câştigase suficientă popularitate printre psihiatri, încât au adăugat-o, dar ei considerau că se aplică unui număr mic de copii. Cu fiecare an care a trecut, numărul de copii identificați ca având această problemă a explodat până la punctul în care, în multe zone din sudul Statelor Unite, 30% dintre băieți sunt diagnosticați acum cu ADHD înainte de a împlini 18 ani. Pe măsură ce scriu, procentul creşte şi mai mult — unui număr imens de adulți li se spune acum că suferă de această dizabilitate, 3 milioane dintre ei având deja prescrise medicamente stimulante. Piața stimulantelor prescrise de medici valorează acum cel puțin 10 miliarde de dolari.

Pe măsură ce situația a explodat, în jurul ei a izbucnit o controversă polarizată. Pe de o parte, sunt oameni care spun că ADHD este o tulburare cauzată cu precădere de ceva ce nu funcționează corect în genele și creierul individului și că un număr foarte mare de copii și adulți ar trebui să ia aceste psihostimulante pentru a se trata. Această perspectivă este predominantă mai ales în Statele Unite. Pe de altă parte, există oameni care susțin că problemele de atenție sunt reale şi dureroase, dar este incorect şi dăunător să le privim ca tulburări biologice care necesită o cantitate imensă de medicamente prescrise şi că ar trebui să oferim tipuri diferite de ajutor. Această perspectivă este întâlnită cu precădere în locuri precum Finlanda.

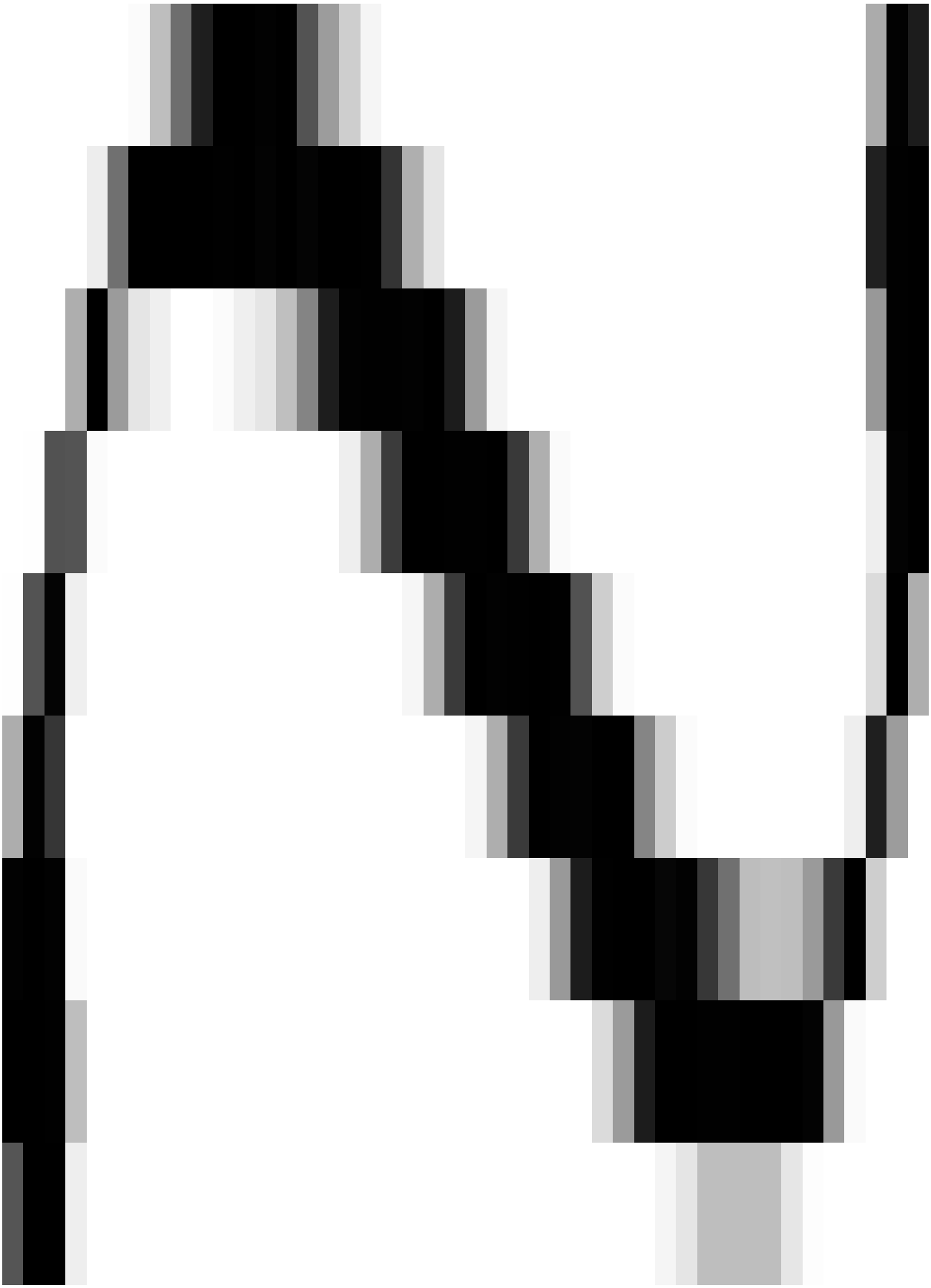


Să începem cu perspectiva pur biologică și cu motivele pentru care mulți oameni găsesc în ea adevăr și alinare. Într-o zi, într-un tren Amtrak, am început să vorbesc cu o doamnă care m-a întrebat cu ce mă ocup. Când i-am spus că scriam o carte despre motivele pentru care oamenii au dificultăți de concentrare, a început să-mi povestească despre fiul ei. Nu mi-am luat notițe, așa că îmi amintesc doar în linii mari ce a spus, dar avusese o experiență reprezentativă. Cu ani în urmă, băiatul avea mari dificultăți la școală — nu se putea concentra la ore și, deseori, avea probleme. Ea a fost îngrijorată pentru el și judecată de ceilalți părinți, iar, în cele din urmă, profesorii școlii au îndemnat-o să-l ducă la doctor. Medicul a vorbit cu fiul ei și apoi i-a spus mamei că l-a diagnosticat cu ADHD. I-a explicat că asta însemna că fiul ei avea un bagaj genetic diferit de al celorlalți copii și, prin urmare, creierul lui s-a dezvoltat diferit, altfel decât în cazul majorității oamenilor. Din această cauză îi era mai dificil să stea nemișcat și să se concentreze. Stephen Hinshaw, un profesor de psihologie de la Universitatea Stanford, mi-a spus și el că genetica stă la baza a „75–80%“[199] dintre cazurile de ADHD, o cifră estimativă bazată pe o serie amplă de studii științifice.

Este tulburător să ți se spună că propriul copil are o dizabilitate. A fost șocată, dar, în același timp, când li se transmite acest mesaj, părinților li se spun și o mulțime de lucruri pozitive: comportamentul fiului tău nu este din vina ta. De fapt, meriți întreaga compasiune: ai făcut față unei situații foarte grele. Și, cel mai bun lucru dintre toate, există o soluție. Fiului ei i s-a prescris stimulantul Ritalin. Când a început să-l ia, a încetat să mai fie așa neliniștit și să se urce pe pereți. Cu toate astea, a spus că nu îi plăcea cum îl făcea să se simtă — un copil pe care îl cunosc mi-a spus că, atunci când a luat medicamentul, s-a simțit ca și cum i s-a oprit creierul, așa că mama s-a simțit realmente confuză. În cele din urmă, a decis să continue să-i dea psihostimulante până când împlinește 18 ani, considerând că în felul acesta măcar nu va fi dat afară din școală. Nu există niciun aspect dramatic în această poveste: băiatul nu a suferit vreun atac de cord și nici nu a început să ia metamfetamină. În contextul dat, mama s-a gândit că făcea ceea ce trebuia.

Am simțit multă compasiune față de ea. Dar sunt câteva motive pentru care mă îngrijorează faptul că sunt din ce în ce mai mulți oameni ca ea, care consideră că aceasta este o copleșitoare problemă genetică ce trebuie gestionată, în principal, cu ajutorul stimulantelor. Cred că cel mai bun mod de a începe să explic motivele ar fi ca, pentru un moment, să facem un pas în lateral și să privim ce s-a

întâmplat atunci când conceptul de ADHD s-a răspândit mai departe de copii și chiar de adulți, la o categorie complet nouă de creaturi vii.



Într-o zi, în anii 1990, o cățea beagle în vârstă de 9 ani, pe nume Emma, a fost dusă la un cabinet veterinar. Stăpâna ei stresată a explicat că animalul avea o problemă. Cățeaua era tot timpul anxioasă — mânca încontinuu, iar în anumite momente se înfuria brusc, lovindu-se de pereți și lătrând fără încetare. Dacă era lăsată singură în casă, cățeaua își ieșea și mai tare din minți. Stăpâna tot repeta un anumit cuvânt pentru a o descrie pe Emma: „hiperactivă“. Ea l-a implorat pe veterinar să o ajute să găsească o soluție.

Veterinarul la care venise era un bărbat pe nume Nicholas Dodman, un imigrant englez care — după o carieră de treizeci de ani — devenise unul dintre specialiștii de top în domeniul medicinei veterinare din Statele Unite, fiind și profesor la Universitatea Tufts. La început, Nicolas le-a recomandat Emmei și stăpânei ei să meargă la un curs de dresaj, unde amândouă pot dobândi abilități noi care să le ajute să interacționeze. A funcționat, dar nu în totalitate. Proprietara câinelui a spus că problemele Emmei s-au diminuat cu aproximativ 30%. Când a auzit asta, Nicholas a decis că, de fapt, Emma avea ADHD — un concept care, înainte de a face el propriile-i descoperiri în interpretarea comportamentului animal, fusese aplicat doar oamenilor. I-a prescris cățelei stimulantul Ritalin și i-a spus stăpânei să i-l piseze în mâncare, de două ori pe zi. Nu după mult timp, stăpâna s-a întors foarte încântată. Problema a fost rezolvată, a spus ea. Câinele a încetat să mai sară peste tot și să mănânce încontinuu. Era adevărat că Emma continua să urle îngrozitor când era lăsată singură, dar, altfel, era câinele pe care stăpâna ei sperase mereu să-l aibă.

Până la momentul la care l-am cunoscut pe Nicholas, în casa lui din Massachusetts, acest gen de diagnostice ajunsese ceva cotidian la clinica sa. El prescrie în mod regulat Ritalin și alte psihostimulante animalelor, pe care le diagnostichează cu ADHD. Nicholas este un pionier și a fost numit „fluierașul fermecat“ al medicației animalelor pentru probleme psihiatrice[200].

Am fost curios cum a ajuns să adopte această soluție. Mi-a spus că totul a început cumva din greșeală, ca multe alte descoperiri științifice. La mijlocul anilor 1980 a fost chemat, în calitate de medic veterinar, să vadă un cal, pe nume Poker, care avea o problemă. Poker avea un comportament compulsiv îngrozitor pe care îl dezvoltă cam 8% dintre cai atunci când sunt închiși în grajduri aproape toată ziua. Este o acțiune repetitivă ciudată, în care calul se agață cu dinții de ceva solid — de exemplu, de gardul din fața lui —, apoi își arcuiește gâtul,

înghite aer și nechează puternic. Face asta din nou și din nou, compulsiv. În perioada aceea, așa-zisele tratamente pentru acest tic (numit în engleză cribbing) erau șocant de crude. Uneori medicii veterinari găureau fața calului ca să nu mai poată suge aerul sau îi puneau inele de alamă în buze ca să nu mai poată prinde gardul. Nicholas era îngrozit de aceste practici și, căutând alternative, i-a venit brusc o idee. Dacă i-am da acestui cal un medicament? A decis să-i injecteze calului naloxonă, care blochează receptorii opioizi. „În câteva minute, se oprea complet“, mi-a spus el. Proprietarul spunea continuu: „Oh, Doamne! Oh, Doamne!“ După aproximativ douăzeci de minute calul a început să apuce din nou cu incisivii lucruri tari din jur, dar „am repetat acea injecție de multe ori, cu mulți cai diferiți după aceea, și am obținut același rezultat“. „M-a fascinat faptul că poți schimba atât de dramatic comportamentul prin schimbarea chimiei creierului... Știi, asta mi-a schimbat cariera“, a spus el.

Din acel moment, Nicholas a început să creadă că poți rezolva problemele multor animale, gestionându-le în moduri care până atunci erau aplicabile doar oamenilor. De exemplu, a fost consultat de către Grădina Zoologică din Calgary în legătură cu un urs polar care se plimba fără oprire și le-a recomandat să îi administreze o doză mare de Prozac. S-a oprit din patrulare și a început să stea docil în cușca lui. Astăzi, parțial datorită schimbării de perspectivă aduse de Nicholas, există papagali cărora li se administrează Xanax și Valium, există multe specii, de la găini până la morse, cărora li se administrează antipsihotice și pisici care iau Prozac. Unul dintre angajații de la Grădina Zoologică din Toledo[201] i-a declarat unui reporter că medicamentele psihiatrice sunt „cu siguranță un minunat instrument de management și așa ne raportăm la ele. Ne ajută să mai liniștim un pic animalele“. În momentul de față, aproape jumătate dintre grădinile zoologice din SUA recunosc că administrează psihotrope animalelor, iar între 50% și 60% dintre proprietarii de animale care vin la clinica lui Nicholas caută tratament psihiatric pentru animalele lor de companie. În unele momente, asta seamănă cu Zbor deasupra unui cuib de cuci pentru niște cuci adevărați.

Înainte de a-l întâlni pe Nicholas, m-am așteptat ca el să justifice cumva genul său de intervenții. Am crezut că îmi va spune povestea pe care mulți medici o spun părinților care au copii cu probleme de atenție — că aceasta este o tulburare care are cauze biologice și de aceea au nevoie de soluții biologice sub forma medicamentelor. Dar el nu a spus asta. De fapt, explicația lui a început din locul în care a pornit propria lui călătorie în acest domeniu — de la caii care „capsau“ gardul de lemn. „Nimeni nu a văzut vreodată un cal sălbatic care să facă asta.

Acesta este un rezultat al «domesticirii», al ținerii cailor în situații nenaturale“, mi-a spus el. „Dacă n-ar fi fost puși în grajduri și n-ar fi fost niciodată supuși timpuriu acelei presiuni psihice, n-ar fi dezvoltat acest tic.“

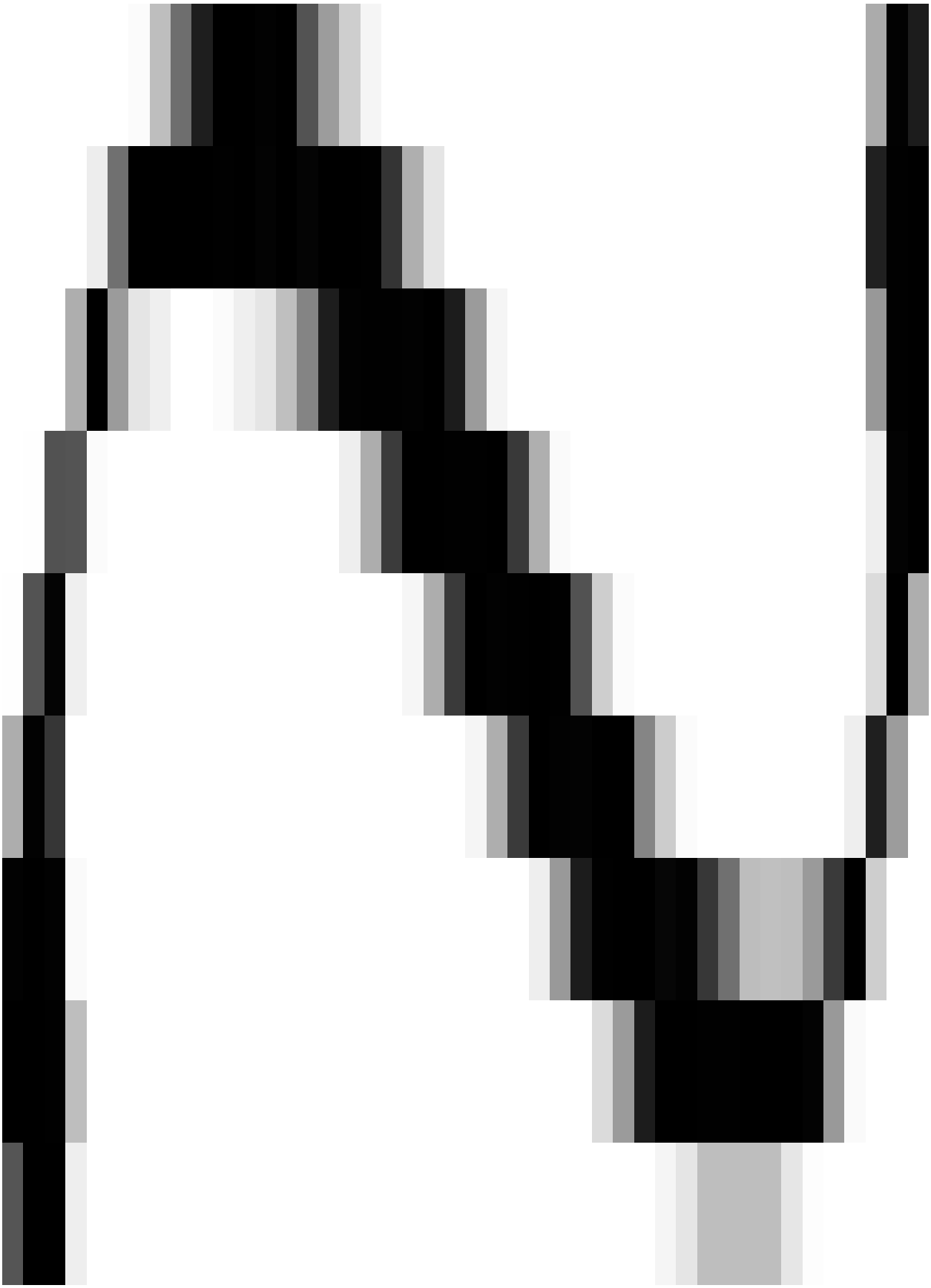
Pe măsură ce descria ce s-a întâmplat cu acești cai, a folosit o expresie care m-a surprins. El a spus că acești cai suferă din cauza „frustrării tendințelor lor biologice“. Caii vor să hoinărească, să alerge și să pască. Când nu își pot exprima natura înnăscută, comportamentul și concentrarea lor devin inadecvate și încep să facă prostii. Mi-a spus că „presiunea care vine din sufocarea tendințelor biologice este de așa natură încât deschide o cutie a Pandorei“, în care caii vor încerca să găsească diverse comportamente care să „atenueze această presiune psihică zdrobitoare, această incapacitare... Caii petrec aproape 60% din timp pe pășuni sălbatice, așa că nu este surprinzător că unul dintre ticurile care îi calmează este un fel de păscut fals, acel obicei de a «capsa» lucruri dure cu incisivii“.

A recunoscut singur că abordarea lui bazată pe medicația animalelor pentru ceea ce s-ar numi numește zoochosis — termen folosit pentru a descrie comportamente stereotipe ale animalelor din captivitate — este o soluție extrem de limitată. L-am întrebat dacă, de exemplu, medicația ursului polar a rezolvat problema. „Nu“, mi-a răspuns el. „Soluția mea e, în acest caz, ca un simplu plasture. Problema este că ai luat un urs polar din mediul polar și l-ai îndesat într-o grădină zoologică... Urșii polari, în natură, vor merge kilometri întregi de-a lungul tundrei arctice. Ei caută locuri cu foci, înoată și mănâncă foci. Locul de expunere [cușca în care a fost blocat acest urs polar] nu seamănă cu nimic din viața reală. Deci, la fel ca omul din închisoare, ei se plimbă încolo și încoace, pentru a-și domoli durerea interioară de a li se fi refuzat o viață reală... Au toate aceste instincte care sunt toate intacte, dar pe care nu le pot folosi“.

Soluția pe termen lung o reprezintă închiderea grădinilor zoologice, a spus el, și lăsarea acestor animale să trăiască într-un mediu compatibil cu natura lor. Mi-a povestit despre un câine care nu era capabil să se concentreze pe nimic și își petrecea tot timpul alergând obsesiv în jurul cozii. Trăia într-un mic apartament din Manhattan. Apoi, într-o zi, stăpânii lui s-au despărțit și a fost trimis la o fermă din nord, iar alergatul în jurul cozii și aparentele probleme de concentrare au dispărut. Toți câinii ar trebui să alerge fără lesă timp de cel puțin o oră pe zi, dar „nu mulți“ câini de companie din SUA au parte de asta, mi-a zis el. Sunt frustrați și asta generează probleme.

El nu poate aduce la viață, ca prin magie și de unul singur, acea lume de care are nevoie un animal îngrădit. A vrut să știe de la mine: în absența soluțiilor pe termen lung, ce aș vrea eu ca el să facă? Am discutat multă vreme. Am încercat să-i explic că, deși îi înțelegeam punctul de vedere, instinctiv mă făcea să mă simt inconfortabil. Aceste animale manifestă respectivele ticuri ca pe o formă de exprimare a disconfortului — calul Poker ura să fie închis, iar beagle-ul Emma ura să fie lăsată singură, pentru că, de fapt, caii au nevoie să alerge, iar câinii au nevoie de o haită. Eram îngrijorat că, înăbușindu-le pornirile naturale cu medicamente, el ar putea încuraja un soi de fantasmă a proprietarilor — anume, că pot să ia o creatură, să-i ignore natura și să o facă să trăiască o viață care se potrivește cu nevoile stăpânului, nu cu cele ale animalului — și toate astea, fără niciun cost. Trebuie să auzim disconfortul animalelor, nu să-l reprimăm.

A ascultat cu atenție și mi-a răspuns, descriindu-mi porcii care trăiesc și mor în ferme industriale brutale, rupți de mamele lor de când sunt pui, petrecându-și întreaga viață în niște adăposturi înguste în care nici măcar nu se pot întoarce. M-a întrebat: „Aș putea să fac acest porc să se simtă mult mai bine și să tolereze această situație intolerabilă, suferind mai puțin. Tot ce trebuie să face este să pun Prozac în instalațiile lor de apă. Te-ai împotrivi la asta?“ Dar i-am spus că opțiunile pe care mi le oferea nici măcar nu ar trebui să existe. Ipoteza lui implică prea multe concesii — el acceptă, ca ceva de la sine înțeles, acel mediu disfuncțional din crescătorii și presupune că tot ceea ce putem face este să ne adaptăm la el și să reducem disconfortul. Avem nevoie de variante mai bune de atât. „Adică realitatea nu ți se pare o variantă pe care s-o putem alege“, mi-a replicat el și a continuat: „Dar e tot ce avem, înțelegi? Așa că lucrăm cu ce avem“.



Am început să mă întreb: Oare este posibil ca acei copii care întâmpină probleme de concentrare să fie ca beagle-ul Emma și să li se dea medicamente pentru ceea ce este, de fapt, o problemă de mediu? Am descoperit că oamenii de știință dezaprobă puternic această variantă. Știm că numărul imens de copii diagnosticați cu tulburări de atenție coincide cu alte câteva schimbări majore în felul în care copiii trăiesc. Acum, copiilor li se permite să alerge mult mai puțin — în loc să se joace pe străzi și în cartier, își petrec aproape tot timpul în case sau în sălile de clasă. În zilele noastre, copiii au o alimentație foarte diferită, una din care lipsesc mulți nutrienți necesari dezvoltării creierului și care este plină de zahăr și coloranți, care afectează în mod negativ atenția. Educația copiilor s-a schimbat, concentrându-se aproape în întregime pe a-i pregăti pentru testări foarte stresante, lăsând puțin loc pentru hrănirea curiozității. Este, oare, o coincidență faptul că diagnosticele de ADHD cresc în același timp cu aceste provocări sau este o legătură între ele? Am discutat deja despre dovezile conform cărora schimbările dramatice din alimentația noastră și creșterea poluării determină creșterea problemelor de atenție în rândul copiilor și, în capitolul următor, voi prezenta dovezi privind modul în care și alte tipuri de schimbări este posibil să afecteze atenția copiilor.

Totuși, vreau să încep cu cineva care a găsit un mod diferit de a aborda ADHD-ul copiilor. Pe parcursul a trei ani, l-am intervievat de mai multe ori pe dr. Sami Timimi, care este un renumit psihiatru de copii în Anglia și unul dintre cei mai vocali și proeminenți critici din lume în ceea ce privește felul în care ne raportăm la ADHD în zilele noastre. Am fost să-l întâlnesc în Lincoln, un oraș care a fost construit acum mai bine de o mie de ani în jurul unei catedrale, și care, de atunci, pare să fi căzut în ruină. Părțile vechi ale orașului au fost cucerite de lanțuri de magazine care plătesc salariul minim, iar Sami, când s-a mutat acolo, a descoperit că are cabinetul plin de oameni care se luptau, fără voia lor, cu salarii mici și speranțe puține. A putut observa că locuitorii din Lincoln aveau nevoie de mult ajutor practic, dar a fost surprins să afle că oamenii așteptau un singur lucru din partea lui. Se gândeau, așa cum explică el, „că un psihiatru era, practic, cineva care dă medicamente“ și era tratat ca un dozator de pastile. A moștenit de la predecesorul său douăzeci și șapte de copii cărora li se prescriseseră medicamente stimulante pentru ADHD, iar școlile locale făceau presiuni ca mai mulți copii să fie puși sub tratament. Ar fi fost ușor pentru Sami să continue cu această abordare.

Dar el avea dubiile sale. Considera că, dacă avea de gând să-şi ia în serios responsabilitatea de medic faţă de aceşti copii, trebuia să-şi aloce timp pentru a analiza în detaliu vieţile lor şi mediile din care proveneau. Unul dintre copiii diagnosticaţi cu ADHD de către predecesorul lui Sami şi căruia i se administrau stimulante, era un băiat de 11 ani, pe care l-a numit Michael pentru a-i proteja confidenţialitatea. După ce a fost târât de mama sa în cabinetul lui Sami, Michael a refuzat până şi să discute cu el. A stat, pur şi simplu, acolo, îmbufnat, în timp ce mama sa îi explica medicului că nu ştia ce să-i mai facă. A spus că Michael continua să fie pus pe harţă la şcoală, refuzând să fie atent şi devenind agresiv. În timp ce explica toate aceste lucruri, Michael o tot întrerupea, cerându-i imperios să plece.

Sami a refuzat să ia o decizie pe baza unei singure şedinţe. Simţea că trebuie să afle mai multe, aşa că a continuat să stea de vorbă cu această mamă şi cu fiul ei timp de câteva luni. Voia să înţeleagă când au început aceste probleme. Pe măsură ce a investigat acest aspect, a ieşit treptat la iveală faptul că, în urmă cu doi ani, tatăl lui Michael se mutase într-un alt oraş şi nu mai vorbise cu fiul său aproape deloc. În urma acestui eveniment, Michael a început să se comporte urât la şcoală. Sami s-a întrebat dacă nu cumva s-a simţit respins. „Când eşti copil, nu eşti suficient de matur intelectual pentru a putea să te dai un pas în spate şi să priveşti lucrurile dintr-o perspectivă mai raţională, dintr-un punct de vedere obiectiv... Când un tată spune că va veni să te vadă, dar nu apare niciodată, îţi imaginezi că asta se întâmplă întrucât ceva este în neregulă cu tine şi de aceea nu vrea să te vadă. Pentru că tu nu eşti prea drăguţ. Pentru că tu îi faci probleme“, mi-a spus el.

Aşa că, într-o zi, Sami a decis să-l sune pe tatăl lui Michael. A fost de acord să vină la cabinet pentru a se întâlni cu Sami şi au dezbătut problema. Tatăl a fost maleabil şi a decis să revină în viaţa fiului său într-o manieră structurată şi consecventă. Sami i-a spui lui Michael că nu era nimic în neregulă cu el. Nu era vina lui că tatăl său fusese absent. Nu suferea de nicio tulburare. Fusese dezamăgit, iar asta nu era vina lui. Acum situaţia urma să se schimbe. Pe parcursul a câteva luni, pe măsură ce Michael s-a reconectat cu tatăl său, l-a scos şi de pe stimulante. Sami a făcut asta gradual, pentru că efectele sevrajului pot fi puternice şi cumplite. Cu trecerea timpului, câteva lucruri s-au schimbat pentru Michael. A avut un model masculin. Ştia că el nu este un om rău şi că nu el l-a îndepărtat pe tatăl său. A încetat să mai intre în bucluc la şcoală şi a început să înveţe din nou. Sami a simţit că a identificat problema principală şi a rezolvat-o şi astfel problemele de concentrare au dispărut gradual.

Un alt copil adus la Sami era un băiat de 9 ani, pe care l-a numit Aden, care se comporta frumos acasă, dar părea că se comportă urât la şcoală. Învăţătoarea lui a spus că este hiperactiv şi îi distrage permanent pe ceilalţi copii; de aceea a solicitat să i se dea stimulante.

Sami a decis să viziteze şcoala şi a fost surprins de ceea ce a văzut acolo. Învățătoarea lui Aden își petrecea tot timpul țipând la elevi să facă liniște, iar pe Aden și pe alți câțiva copii pe care părea că-i antipatiza îi pedepsea într-un mod irațional. Clasa era în haos, iar Aden era învinovățit. La început, Sami a încercat să o ajute pe învățătoare să-și schimbe părerea despre Aden, dar ea nu voia să asculte, așa că i-a ajutat pe părinții lui să-l mute la o școală nouă și mai puțin haotică. Imediat după ce s-a instalat acolo, a început să înflorească, iar problemele lui de concentrare au dispărut.

Sami continuă să prescrie, ocazional, psihostimulante copiilor, dar o face rar, pe termen scurt și după ce a încercat toate celelalte opțiuni. El a spus că în majoritatea cazurilor de copii cu probleme de atenție care vin în cabinetul lui, dacă îi ascultă cu deschidere și oferă suport practic în vederea schimbării mediului copilului, aproape întotdeauna problemele se reduc sau chiar dispar.

Mi-a zis că, atunci când oamenii aud că un copil a fost diagnosticat cu ADHD, adesea își imaginează că acesta este ca un diagnostic de pneumonie — lumea crede că un medic a identificat un agent patogen sau o boală, iar acum urmează să prescrie ceva pentru a trata problema fizică. Dar în cazul ADHD nu există teste fizice pe care un medic să le poată face. Tot ceea ce poate face este să discute cu copilul și cu persoanele care îl cunosc și să vadă dacă acel comportament al copilului se potrivește cu lista de criterii întocmită de psihiatrii. Asta-i tot. „ADHD nu este un diagnostic. Nu e o etichetă pentru o boală. Este doar o descriere a unor comportamente specifice care uneori apar împreună. Asta-i tot ce este“, spune el. Când un copil a fost diagnosticat cu ADHD, tot ceea ce spunem este că acel copil are dificultăți de concentrare. „Nu-ți dă niciun indiciu pentru întrebarea «de ce?»“ Este ca și cum, spunându-ți-se că un copil tușește, asculți tusea și apoi spui — da, copilul tușește. Dacă un medic identifică un copil cu probleme de atenție, acela ar trebui să fie primul pas din procesul de tratament, nu ultimul.

Am fost impresionat de experiențele lui Sami, dar, totodată, l-am întrebat: Cum știm dacă o astfel de abordare — ascultarea copilului și încercarea de a rezolva problema de profunzime — chiar funcționează, dincolo de aceste povești

emoționante? Am explorat în detaliu această întrebare. Se pare că există un număr mare de studii care cercetează ce se întâmplă când le dai copiilor medicamente stimulante (voi reveni curând la rezultatele lor). De asemenea, există o serie de studii despre ceea ce se întâmplă când le oferi părinților cursuri despre impunerea de limite, oferirea de feedback consecvent și așa mai departe (dovezile sunt mixte, dar deseori se observă o ușoară îmbunătățire). Dar am vrut să aflu și dacă există vreo cercetare despre ce se întâmplă când intervii în felul în care o face Sami.

S-a dovedit că — din câte am putut afla — în toată lumea, părea să fie un singur grup de cercetători care a studiat ceva similar, într-un studiu derulat pe o perioadă remarcabil de lungă, așa că am mers în Minneapolis, unde au efectuat cercetarea, pentru a-i întâlni. În 1973, Alan Sroufe, care s-a format acolo ca profesor de psihologia copilului, a început un proiect enorm de cercetare colectivă, care era menit să răspundă unei întrebări importante: Ce factori din viața ta te formează cu adevărat? Ne-am întâlnit în cafeneaua unui centru de grădinărit din suburbiile orașului. Alan este omul de știință blând, cu voce caldă, care s-a dus să-și ia nepoții de la școală după discuția noastră. Timp de mai bine de patruzeci de ani, Alan și echipa lui au studiat aceiași 200 de oameni[202], care fuseseră toți născuți în familii sărace. Fuseseră urmăriți și analizați de la naștere până la vârsta adultă. Acești oameni de știință au măsurat o serie imensă de factori din viețile acestor subiecți — de la corpurile lor până la casele în care trăiau, de la personalitățile lor până la părinții acestora. Unul dintre multele lucruri pe care voiau să le lămurească este: ce factori din viața unei persoane pot conduce la dezvoltarea problemelor de concentrare?[203]

La început, Alan a fost destul de încrezător în răspunsurile pe care le vor găsi. El credea — ca mulți cercetători din acea perioadă — că ADHD-ul era cauzat de o problemă biologică înnăscută, localizabilă în creierul copilului, așa că a fost convins că una dintre cele mai importante măsurători făcute de ei ar fi condiția neurologică a copilului la naștere. De asemenea, au măsurat temperamentul copilului în primele luni de viață și apoi, de-a lungul timpului, au măsurat o multitudine de alte aspecte, cum ar fi: cât de stresante erau viețile părinților și cât suport social primeau familiile. Privirea lui era fixată, cu precădere, pe acele evaluări neurologice.

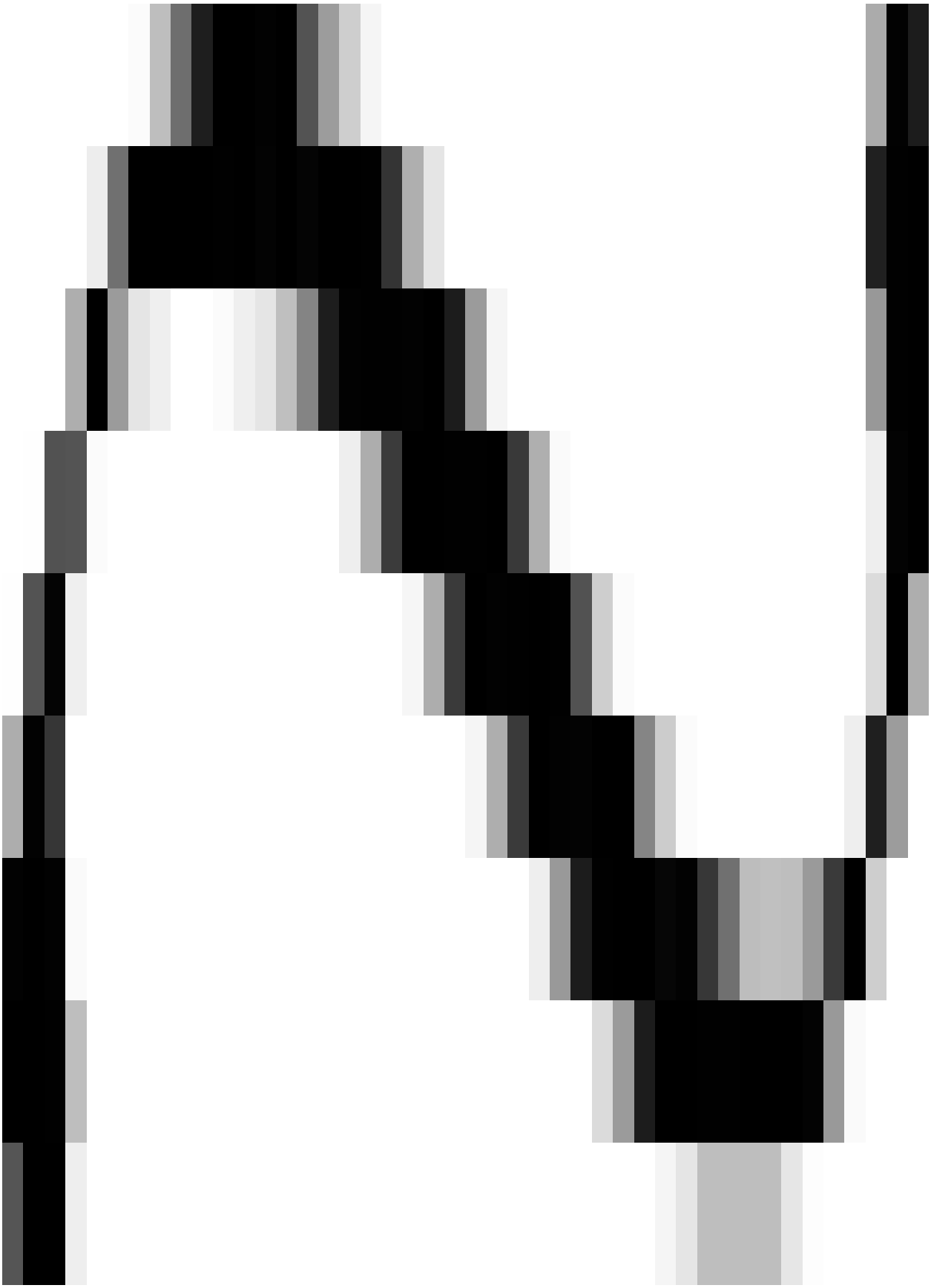
Când copiii aveau 3 ani și jumătate, cercetătorii au început să facă predicții despre care dintre ei vor dezvolta ADHD. Voiau să vadă ce factori îi favorizau apariția. Alan a fost surprins de ceea ce au descoperit pe măsură ce copiii au

crescut și unii dintre ei chiar au fost diagnosticați cu probleme de atenție. S-a dovedit că starea lor neurologică de la naștere n-a ajutat deloc în a prezice care copii vor dezvolta probleme grave de atenție. Și atunci ce ajuta? Au constatat că „cel mai important lucru este contextul din jur“, mi-a spus Alan, iar un factor crucial era „nivelul de haos din mediu“. Dacă un copil este crescut într-un mediu foarte stresant, atunci este mult mai predispus să dezvolte probleme de atenție și să fie diagnosticat cu ADHD. S-a observat că nivelul crescut de stres din viețile părinților este primul pe listă. „Din marea de date, îl vezi imediat cum iese la suprafață“, mi-a spus.

Dar de ce un copil care crește într-un mediu stresant ar fi mai predispus să aibă această problemă? Eu, desigur, m-am gândit la toate lucrurile pe care le aflasem de la Nadine Burke Harris. Alan a început să-mi ofere un nivel suplimentar de explicații — unul care este compatibil cu descoperirile lui Nadine. El mi-a explicat că, atunci când ești mic, dacă te superi sau te înfurii, ai nevoie de un adult care să te calmeze și să te liniștească. În timp, pe măsură ce crești, dacă ești calmat suficient de des, înveți să te liniștești și singur. Internalizezi reasigurarea și relaxarea pe care familia ți le-a oferit. Dar părinților foarte stresați, fără vina lor, le este greu să-și calmeze copiii, pentru că ei înșiși sunt foarte agitați. Asta înseamnă că nici copiii, la rândul lor, nu învață cum să se liniștească și să se recentreze singuri. Copiii lor sunt, prin urmare, mult mai predispuși ca în situații dificile să se înfurie sau să fie agitați — emoții care le distrug concentrarea. „Dacă e să dau un exemplu extrem“, mi-a spus el, „gândește-te cum e să fii evacuat din apartament și apoi să-i oferi copilului toată consolarea de care are nevoie în acea noapte. Nu doar sărăcia cauzează asta — și părinții din clasa de mijloc se luptă cu stresul“, a adăugat el. „În prezent, mulți părinți sunt copleșiți de circumstanțele lor de viață, astfel încât nu pot oferi un mediu calm și susținător copiilor lor.“ Cea mai proastă reacție la o astfel de descoperire este să „arăți cu degetul către părinți“. Aceasta generează mai mult stres, mai multe probleme pentru copii și pierde din vedere adevărul: „Acești părinți au făcut tot ce au putut. Îți garantez că ei își iubesc copiii“. Creșterea copiilor are loc într-un mediu, iar dacă acel mediu îi umple de stres pe părinți, va afecta inevitabil și copiii.

După ce a adunat dovezi în acest sens timp de zeci de ani, Alan a conchis[204] că „nimic din ceea ce am crezut la început nu s-a dovedit a fi adevărat“ și o „majoritate clară“ dintre copiii care au fost mai târziu diagnosticați „nu fuseseră născuți să aibă ADHD. Au dezvoltat aceste probleme ca reacție la circumstanțe“.

Alan zice că a existat o întrebare crucială care i-a ajutat să înțeleagă dacă părinții au depășit aceste probleme, una care mi s-a părut că ne spune multe despre munca lui Sami. Întrebarea era: „Există cineva care să vă ajute?“ Uneori, familiile pe care le-au studiat primeau ajutor de la oamenii din jurul lor. De obicei nu era un ajutor de la un profesionist — pur și simplu, își găseau un partener susținător sau un grup de prieteni. Când susținerea socială a crescut în acest fel, ei au observat că „este mai puțin probabil ca ai lor copii să aibă probleme în etapa următoare“. De ce se întâmpla asta? Alan a scris că „părinții care experimentează mai puțin stres pot fi mai receptivi la bebelușii lor; apoi bebelușii se pot simți mai în siguranță“. Efectul acesta a fost atât de mare încât „creșterea sprijinului social pentru părinți, în acest interval, a reprezentat cel mai puternic predictor al schimbării pozitive“[205]. Mă gândesc că sprijinul social este principalul lucru pe care Sami îl oferă familiilor ai căror copii au probleme de concentrare.



Totuşi, avem o problemă aici. Nu există nicio urmă de îndoială că, atunci când îi dai copilului un stimulant precum Adderall sau Ritalin, atenţia lui se va îmbunătăţi semnificativ pe termen scurt[206]. Toţi experţii pe care i-am intervievat, indiferent unde se poziţionau în această dezbatere, au fost de acord cu asta şi chiar eu însumi am constatat acest lucru. Am cunoscut un băieţel care alerga tot timpul, urlând şi lovindu-se de pereţi, şi care — atunci când i s-a dat Ritalin — a stat liniştit şi pentru prima dată în viaţă a putut să privească oamenii în ochi, cu o privire concentrată. Aceasta este dovada clară că acest efect este real şi se datorează medicamentelor. Am foarte mulţi prieteni adulţi care folosesc stimulante când au de lucru la un proiect important, venit pe neaşteptate, şi are acelaşi efect asupra lor. În 2019, în Los Angeles, m-am întâlnit cu prietena mea Laurie Penny, care este o scenaristă britanică pentru multe seriale de televiziune, şi mi-a spus că foloseşte stimulante pe bază de reţetă atunci când vrea să se ocupe de un scenariu important, pentru că o ajută să se concentreze. Mi se pare o decizie rezonabilă pentru un adult.

Dar există un motiv pentru care majoritatea medicilor din întreaga lume sunt foarte precauţi în a prescrie medicamente stimulante copiilor şi nicio ţară (cu excepţia Israelului) nu se apropie de nivelul SUA în ceea ce priveşte libertatea de prescriere.

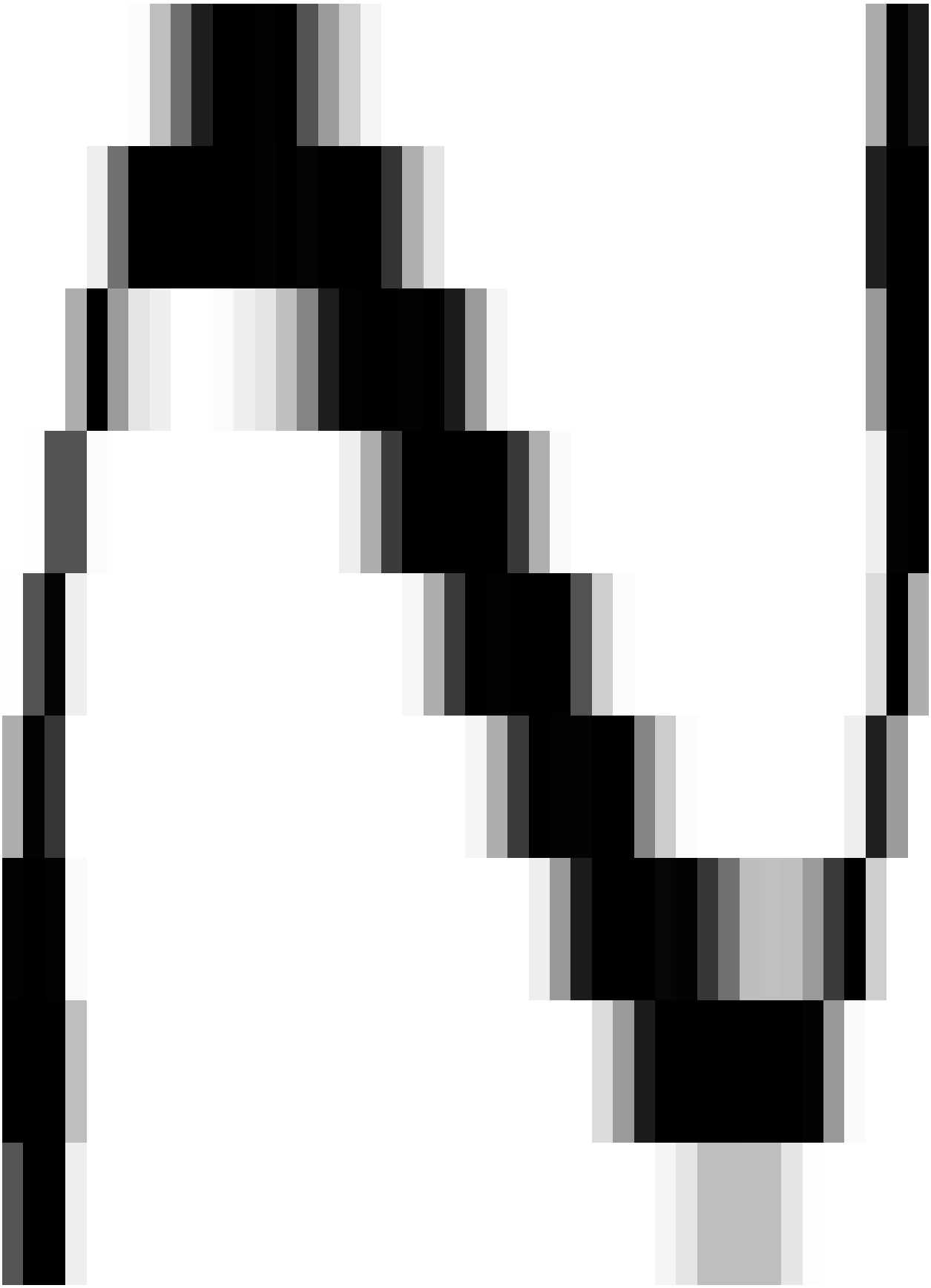
Îngrijorările mele legate de acest subiect au început să se cristalizeze când m-am întâlnit cu Nadine Ezard, directoarea secţiei de dezalcoolizare şi dezintoxicare din cadrul Spitalului St. Vincent din Sydney. Este medic şi lucrează cu persoane cu dependenţe, iar până în 2015, când ne-am întâlnit, australienii erau în mijlocul unei creşteri grave a dependenţei de metamfetamină. O vreme medicii n-au ştiut cum s-o abordeze. În cazul dependenţei de heroină, există un medicament pe care medicii îl pot prescrie legal dependenţilor — metadona, care este un substitut acceptabil —, însă în cazul amfetaminei, nu părea să existe un substitut similar. Aşa că Nadine împreună cu un grup de medici au luat parte la un experiment de o importanţă capitală, aprobat de guvern[207]. Au început să dea dependenţilor de metamfetamină un stimulant care este prescris de peste un milion de ori pe an în SUA pentru copiii cu ADHD: dextroamfetamină.

În momentul în care am vorbit cu ea, îl testaseră deja pe 50 de persoane, iar rezultatele unui experiment mai mare vor fi publicate după ce va apărea această carte. Nadine mi-a spus că, atunci când le sunt date aceste stimulante,

dependenții de metamfetamină par să și dorească drogul mai puțin, pentru că sevrajul se diminuează un pic: „Ei spun că atunci când încep inițial să le ia, este pentru prima dată când creierul lor nu se mai concentrează exclusiv pe metamfetamină. Că brusc simt această libertate“. Povestind despre un pacient, își amintește: „Se gândea la metamfetamină tot timpul. Că e în supermarket [sau] oriunde, procesul lui decizional e mereu același: «O să-mi rămână suficienți bani pentru a cumpăra crystal?» Și apoi [dându-i dextroamfetamină] s-a eliberat de asta“. A comparat această situație cu administrarea de plasturi cu nicotină fumătorilor.

Nu este singurul om de știință care descoperă asemănări între metamfetamină și celelalte amfetamine pe care Statele Unite le prescriu copiilor, în mod obișnuit. Ulterior, m-am întâlnit cu Carl Hart, profesor de psihologie la Universitatea Columbia, care a făcut experimente, administrând Adderall persoanelor dependente de metamfetamină[208]. Când le-au fost administrate Adderallul și metamfetamina, în condiții similare, în laborator, acești oameni, dependenți de multă vreme de „meth“, au răspuns în moduri aproape identice la cele două substanțe.

Programul lui Nadine este o cale blândă și plină de compasiune de a trata persoanele dependente de „meth“, dar m-a neliniștit faptul că medicamentele pe care le dăm copiilor se dovedesc a fi un substitut rezonabil pentru metamfetamină. Sami mi-a spus: „Este un pic ciudat când începi să realizezi că prescriem legal aceleași substanțe despre care spui, pe de altă parte, că sunt foarte periculoase dacă le iei ilegal... Din punct de vedere chimic sunt asemănătoare. Funcționează la fel. Au efect asupra acelorași neurotransmițători“. Dar — așa cum a accentuat Nadine — există niște diferențe importante. Persoanelor care se vindecă de dependența de meth li se administrează doze mai mari decât copiilor cu ADHD. Se dau sub formă de pastile, eliberându-se mai încet în creier decât dacă ar fi fost fumate sau injectate. Iar drogurile de pe stradă — pentru că sunt interzise și sunt produse în condiții dubioase — sunt contaminate cu tot felul de compuși care nu se găsesc în pastilele pe care le iei de la farmacie. Cu toate acestea, am continuat să cercetez prescrierea în masă a acestui medicament copiilor.



De ani de zile, multor părinţi li s-a spus că îşi pot da seama când copilul lor are ADHD într-un mod simplu, care se leagă de aceste medicamente. Mulţi medici le-au spus că un copil normal va deveni maniacal şi drogat dacă i se dau aceste pastile, în timp ce un copil cu ADHD se va liniști, se va concentra şi va fi atent. Dar atunci când oamenii de ştiinţă chiar au administrat aceste medicamente, atât copiilor cu probleme de atenţie, cât şi celor care nu aveau probleme, această afirmaţie s-a dovedit a fi greşită. Toţi copiii — de fapt, toţi oamenii — cărora li se administrează Ritalin se concentrează mai bine pentru o vreme[209]. Faptul că medicamentul funcţionează nu este o dovadă că, în tot acest timp, ai avut o problemă biologică preexistentă, ci este doar o dovadă că iei un stimulant. Din acest motiv, în timpul celui de-al Doilea Război Mondial, armata le dădea operatorilor radar stimulante — le era mai uşor să continue să se concentreze asupra unei activităţi extrem de plictisitoare, aşa cum este urmărirea unui ecran aproape neschimbat. Din acelaşi motiv oamenii care prizează o linie de stimulante devin apoi foarte plictisitori şi pornesc monologuri foarte lungi — încep să fie foarte concentraţi pe propriul şir de gânduri şi ignoră privirea ta plictisită de moarte.

Există dovezi ştiinţifice că prescrierea acestor medicamente copiilor este asociată cu o serie de riscuri. Primul risc este unul de ordin fizic — avem date care ne spun că administrarea stimulantelor afectează creşterea copiilor[210]. Copiii care iau doza standard, pe o perioadă de trei ani, sunt cu aproximativ trei centimetri mai scunzi[211] decât ar fi fost în condiţii normale. Câţiva oameni de ştiinţă au avertizat, de asemenea, că stimulantele cresc riscul unui copil de a dezvolta probleme cardiace[212] şi, prin urmare, de a muri. Evident, problemele cardiace sunt rare în rândul copiilor, dar când milioane de copii iau aceste medicamente, chiar şi o creştere mică a riscului înseamnă o creştere reală a numărului de morţi.

Dar James Li, asistent universitar de psihologie, cu care m-am întâlnit la Universitatea Wisconsin din Madison, mi-a povestit despre aspectul care m-a îngrijorat cel mai mult. El mi-a explicat: „Pur şi simplu nu ştim efectele pe termen lung. Ăsta este adevărul“. Cei mai mulţi oameni presupun — aşa cum am crezut şi eu — că aceste medicamente au fost testate şi că s-au dovedit a fi sigure, dar el mi-a explicat că „nu s-au făcut prea multe cercetări în ceea ce priveşte consecinţele pe termen lung asupra dezvoltării creierului“. Asta este deosebit de îngrijorător, spune el, având în vedere că „ne grăbim să le administrăm copiilor mici. Copiii sunt cea mai vulnerabilă populaţie, creierele

lor fiind în dezvoltare... Acestea sunt medicamente care acționează direct la nivelul creierului, corect? Nu sunt un antibiotic“.

Mi-a arătat că cea mai bună cercetare longitudinală este cea efectuată pe animale — unde descoperirile sunt grăitoare. Le-am citit, și ele arată că, dacă administrezi Ritalin șoarecilor adolescenți[213] timp de trei săptămâni — ceea ce echivalează la oameni cu administrarea timp de câțiva ani —, descoperi că nucleul striat, o parte importantă din creier care este responsabilă cu trăirea satisfacțiilor, se micșorează semnificativ. Într-un studiu diferit[214], de asemenea, se observa o necroză în hipocamp. Asta înseamnă celule moarte într-o parte crucială a creierului. El a spus că nu putem deduce cu certitudine că aceste medicamente vor afecta și oamenii în același fel în care afectează șoarecii; de asemenea, subliniază faptul că luarea acestor medicamente are și beneficii, dar trebuie să fim conștienți „care este beneficiul și care este de fapt riscul. În momentul de față operăm cu beneficiul pe termen scurt“.

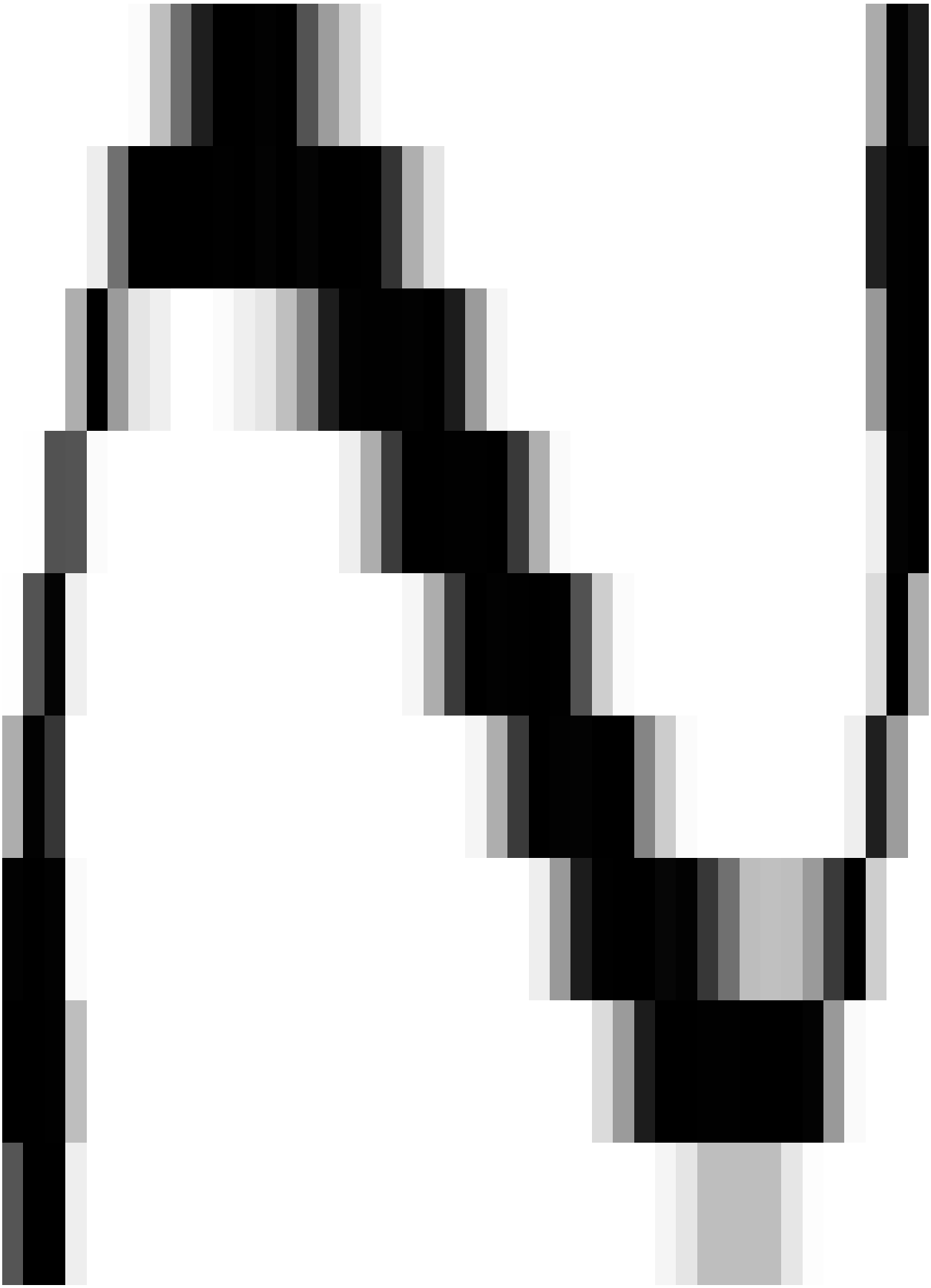
Când am intervievat alți oameni de știință, am descoperit că efectele pozitive ale acestor medicamente — deși reale — sunt surprinzător de limitate. La Universitatea New York, Xavier Castellanos — profesor de psihiatrie a copilului și adolescentului — mi-a explicat că cea mai bună cercetare asupra efectelor stimulantelor a relevat ceva important. Ele ameliorează comportamentul unui copil în raport cu acele activități care necesită o repetare a lor, dar nu îmbunătățesc învățarea. Sincer, nu l-am crezut, dar apoi am mers și am căutat informația în studiul către care susținătorii prescrierii stimulantelor mă direcționaseră[215], ca fiind standardul de aur în cercetarea ADHD. După paisprezece luni de stimulante, copii au performat cu 1,8% mai bine la testele școlare. Dar copiii care, pentru aceeași perioadă, au primit pur și simplu îndrumări în ceea ce privește comportamentul lor și-au îmbunătățit performanța cu 1,6%.

În aceeași notă critică, să mai spunem că dovezile sugerează că efectele pozitive inițiale ale stimulantelor nu durează. Oricine care ia stimulante dezvoltă toleranță la medicament — corpul se obișnuiește cu el, așa că ai nevoie de o doză mai mare pentru a obține același efect. În cele din urmă, ajungi la doza maximă permisă pentru copii.

Unul dintre cei mai îngrijorați oameni de știință cu care am vorbit a fost dr. Charles Czeisler, expertul în somn de la Facultatea de Medicină Harvard, care mi-a spus că unul dintre principalele efecte ale luării de stimulante este că dormi

mai puțin. Asta, mi-a explicat el, are implicații foarte grave pentru dezvoltarea creierului copiilor și tinerilor, în mod special pentru tinerii pe care îi vede că folosesc stimulante pentru a putea studia din ce în ce mai multe ore. „Promovarea acestor amfetamine printre copii îmi amintește de criza opioidelor, doar că nimeni nu vorbește despre ea“, a spus Charles. „Când eram copil, dacă oamenii îmi dădeau amfetamine, dacă le vindeau copiilor, ar fi mers la închisoare. Dar, la fel ca în criza opioidelor... nimeni nu face nimic în legătură cu asta. Este un mic secret murdar din societatea noastră“.

Cei mai mulți dintre oamenii de știință pe care i-am intervievat în Statele Unite — și am vorbit cu mulți dintre cei mai prestigioși experți în problema ADHD-ului — mi-au spus că ei cred că prescrierea stimulantelor este sigură și oferă multe beneficii, care depășesc riscurile. Într-adevăr, mulți cercetători americani susțin că prezentarea contraargumentelor — așa cum o fac eu, aici — este, de fapt, periculoasă: ei spun că aceasta va face ca părinții să fie mai puțin dispuși să-și aducă copiii la medic pentru a le fi prescrise stimulante și, prin urmare, acești copii vor suferi inutil și vor avea o viață mai grea. De asemenea, ei cred că prezentarea contraargumentelor îi poate determina pe unii oameni să renunțe brusc la aceste medicamente, ceea ce este periculos — ar putea trece printr-un sevraj fizic îngrozitor. Dar, în restul lumii, opiniile științifice sunt mai împărțite și poziția sceptică sau opoziția totală față de această abordare este mai frecventă.



Există un motiv solid pentru care mulți oameni — la fel ca femeia pe care am întâlnit-o în Amtrak — sunt convinși că problemele de atenție ale copiilor lor sunt în mare parte rezultatul unei tulburări fizice. Și anume, pentru că li s-a spus că aceasta este o problemă cauzată, în primul rând, de datele genetice ale copiilor lor. Așa cum am menționat anterior, profesorul Stephen Hinshaw mi-a spus că genele explică „75–80%“ din problemă, iar uneori sunt vehiculate cifre chiar mai mari. Dacă aceasta este o problemă cu precădere biologică, atunci, intuitiv, se impune o soluție biologică, iar tipul de intervenții pe care Sami și alții le susțin nu pot fi decât ceva în plus. Când am investigat mai în detaliu, am ajuns să cred că adevărul este mult mai complicat și nu prea se potrivește cu afirmațiile vehemente ale niciuneia dintre părțile implicate în această dezbatere polarizată.

Am vrut să înțeleg: de unde provin aceste statistici care arată că un procent foarte mare de ADHD este cauzat de o tulburare genetică? Am fost surprins să aflu, de la oamenii de știință care promovează aceste statistici, că nu provin din nicio analiză directă a genomului uman. Aproape toate provin dintr-o metodă mult mai simplă, cunoscută ca studiul gemenilor. Ei iau o pereche de gemeni identici, iar dacă unul dintre ei a fost diagnosticat cu ADHD, întreabă: A fost și celălalt geamăn diagnosticat cu ADHD? Apoi iau o pereche de gemeni nonidentici. Dacă unul dintre ei a fost diagnosticat cu ADHD, întreabă dacă și celălalt geamăn a fost diagnosticat. Apoi repetă asta de multe ori, până când au un eșantion suficient de mare și compară datele.

Motivul pentru care fac acest lucru este simplu. Toate perechile de gemeni din aceste studii — indiferent că sunt identici sau nu — cresc în aceeași casă, cu aceeași familie, așa că s-au gândit că, dacă există o diferență între cei doi gemeni în ceea ce privește diagnosticul de ADHD, atunci aceasta nu va putea fi pusă pe seama mediului diferit. Diferența trebuie explicată, în schimb, prin genele lor. Gemenii identici sunt mult mai asemănători din punct de vedere genetic decât cei nonidentici, astfel încât, dacă vor descoperi că există ceva comun ce apare mai des la gemenii identici[216], oamenii de știință vor conchide că acel ceva ține de o componentă genetică. Îți poți da seama cât contează moștenirea genetică, observând cât de mare este discrepanța dintre gemenii identici. Această metodă a fost folosită mulți ani de tot felul de oameni de știință renumiți.

Ori de câte ori oamenii de știință cercetează ADHD-ul prin această metodă, întotdeauna descoperă că probabilitatea ca ambii gemeni identici să fie

diagnosticaţi cu ADHD este mult mai mare decât în cazul celor neidentici. Peste douăzeci de studii au ajuns la acest rezultat — este un rezultat notabil[217]. De aici provine ideea că sunt şanse foarte mari ca ADHD să fie determinat genetic.

Dar un grup mic de cercetători s-a întrebat dacă nu cumva este o problemă serioasă cu această tehnică. Am vorbit cu unul dintre oamenii care a cercetat foarte în detaliu această problemă, dr. Jay Joseph, care este psiholog în Oakland, California. Mi-a prezentat datele. S-a demonstrat — într-un set diferit de studii ştiinţifice — că gemenii identifici, de fapt, nu au parte de acelaşi tip de mediu ca gemenii nonidentici[218]. Gemenii identici petrec mai mult timp împreună decât cei nonidentici. Sunt trataţi mult mai asemănător — de către părinţi, prieteni sau şcoală (într-adevăr, deseori oamenii nu-i pot deosebi). Sunt mult mai predispuşi să devină confuzi în ceea ce priveşte identitatea lor şi să fuzioneze cu fraţii lor gemeni. Sunt mai apropiaţi la nivel psihic. Jay mi-a spus că, din multe puncte de vedere, „mediu lor este mai asemănător... Îşi copiază comportamentele mai des. Sunt trataţi la fel mai des. Toate acestea conduc la comportamente mai asemănătoare, indiferent despre ce fel de comportament vorbim“.

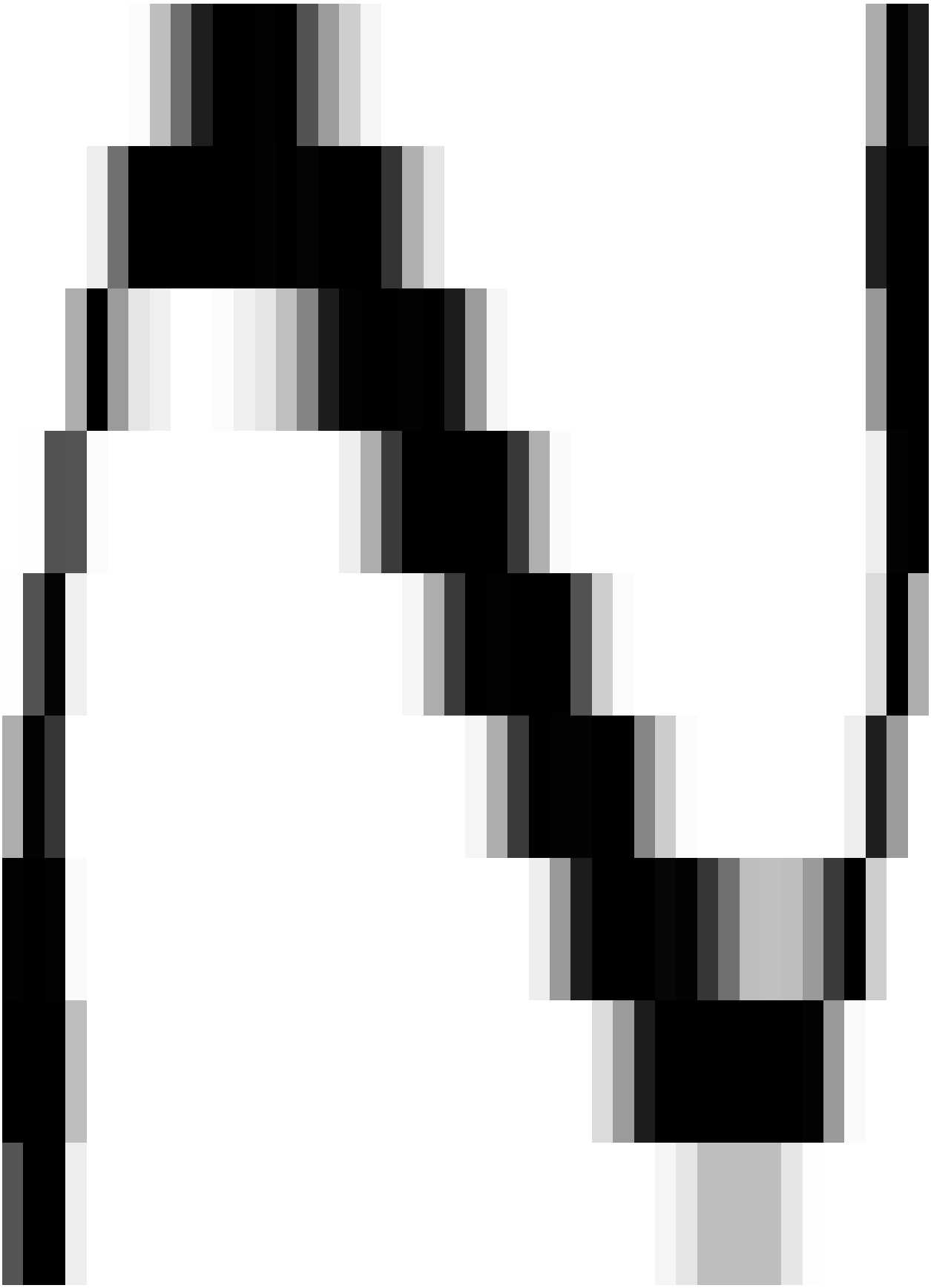
Aşadar, a explicat el, există şi altceva, în afară de gene, care ar putea justifica discrepanţa ce apare în toate aceste studii. Această discrepanţă putea fi pusă pe seama faptului că „gemenii identici cresc într-un mediu mult mai mult asemănător, care le modelează comportamente mult mai apropiate decât în cazul gemenilor nonidentici“. Problemele lor de concentrare vor semăna mai des nu pentru că genele lor sunt similare, ci pentru că vieţilor lor sunt la fel. Dacă există factori în mediu care generează probleme de atenţie, gemenii identici au mai multe şanse ca ambii să le experimenteze în aceeaşi măsură, ceea ce nu e cazul şi pentru gemenii nonidentici. Aşadar, explică Jay, „studiile pe gemeni nu sunt în măsură să deslușească potenţialele influenţe ale genelor şi ale mediului“. Asta înseamnă ca statisticile pe care le auzim deseori — că 75–80% dintre cazurile de ADHD se datorează genelor, de exemplu — sunt construite pe un fundament pe care nu te poţi baza[219]. Astfel de cifre, spune Jay, sunt „înşelătoare şi greşit înţelese“. Alţi oameni de ştiinţă importanţi — precum dr. Gabor Maté, care este probabil cel mai cunoscut medic din Canada şi căruia i-am luat un interviu în Vancouver — mi-au spus că au fost convinşi de acest argument.

Mie nu mi s-a părut plauzibil ca atât de mulţi oameni de ştiinţă importanţi să se bazeze pe această tehnică, dacă ea ar fi fost atât de problematică. Eram conştient că în cărţile mele anterioare eu însumi m-am bazat pe studii ale gemenilor. Dar când i-am întrebat pe unii oameni de ştiinţă care susţin că ADHD este determinat

în primul rând genetic despre imperfecțiunile acestor studii pe gemeni, mulți dintre ei au recunoscut cu ușurință, într-un mod care a fost dezarmant, că aceste critici au o anumită legitimitate. În general, în acel moment ei direcționau discuția către alte motive pentru care ar trebui să credem că asta este o problemă genetică. (Ajung la ele imediat.) Am ajuns să cred că studiile gemelare sunt un fel de „tehnică zombie“, la care oamenii continua să facă referire, chiar dacă știu că nu se pot baza pe ea în întregime, pentru că ne spune ce vrem să auzim — că această problemă este, în mare parte, în genele copiilor noștri.

Profesorul James Li mi-a spus că, atunci când lași deoparte aceste studii ale gemenilor, „de fiecare dată, fiecare studiu“ care analizează rolul pe care îl joacă genele individuale în generarea ADHD constată că, „indiferent cum îl măsori, [rolul genelor] este întotdeauna mic. Efectul mediului este întotdeauna mai mare“. Așa că, pe măsură ce am integrat această informație, am început să mă întreb: asta înseamnă că genele nu joacă niciun rol în ADHD? Există unii oameni care cochetează cu argumentația asta și cred că acesta este punctul în care scepticii ADHD merg prea departe.

James mi-a explicat că, deși studiile gemelare supraestimează rolul genelor, există o nouă tehnică numită „eritabilitatea bazată pe SNP (polimorfismul unic de nucleotide)“, care identifică, printr-o metodă diferită de cea din studiile gemenilor, în ce măsură o caracteristică este determinată genetic. În loc să compare tipurile de gemeni, aceste studii compară amprenta genetică a două persoane neînrudite. Ar putea să ne ia, de exemplu, pe mine și pe tine, și să vadă dacă asemănările genetice dintre noi au legătură cu o problemă pe care am putea să o avem amândoi, precum (să zicem) depresia, obezitatea sau ADHD-ul. În acest moment, aceste studii reflectă faptul că între 20% și 30% dintre problemele de atenție sunt determinate genetic[220]. James mi-a spus că aceasta este o modalitate nouă de a studia această problematică și are în vedere doar variațiile genetice frecvente, așa că, în final, ponderea cauzelor genetice ar putea ajunge să fie ceva mai mare de atât. Așadar, este greșit să respingem componenta genetică, dar este, de asemenea, greșit să spunem că este singura sau cea mai mare parte a problemei, susține James.



Unul dintre oamenii care m-au ajutat cel mai mult să înțeleg anumite aspecte ale acestui subiect a fost profesorul Joel Nigg, căruia i-am luat un interviu la Universitatea de Medicină și Științe Oregon, din Portland. El este fostul președinte al Societății Internaționale de Cercetare în Psihopatologia Copiilor și Adolescenților și este o figură de referință în domeniu.

Joel mi-a spus că se credea că unii copii erau pur și simplu determinați genetic să fie diferiți și să-și dezvolte creierele diferit. Dar — așa cum a scris — acum „știința a evoluat[221]“. Cele mai recente cercetări arată că „genele nu sunt un destin; ci mai degrabă afectează probabilitatea îmbolnăvirii[222]“. Alan Sroufe, care a realizat studiul longitudinal despre factorii care cauzează ADHD, a spus același lucru: „Genele nu operează într-un vid. Acesta este principalul lucru pe care l-am învățat din studiile genetice... Genele sunt stimulate sau inhibate ca răspuns la stimulii din mediu“. Așa cum se exprimă Joel, „experiențele noastre ne intră, la propriu, sub piele“[223] și schimbă felul în care genele noastre se manifestă.

Pentru a mă ajuta să înțeleg cum funcționează, Joel mi-a propus o analogie. „În cazul în care copilul tău este obosit și epuizat[224], în timpul iernii va lua mult mai repede o răceală de la școală. Este mult mai susceptibil să se infecteze“, explică el, dar, „dacă nu este niciun virus de răceală“, atunci nici copilul epuizat și nici cel odihnit nu vor răci. În mod similar, genele tale te fac mai vulnerabil la un stimul din mediu, dar este nevoie totuși să existe un anumit stimul în mediul înconjurător. „Din anumite puncte de vedere, astăzi, vestea cu adevărat mare despre ADHD este că ne-a reactivat interesul pentru mediu.“[225], scrie el.

Joel crede că stimulantele au rolul lor. Spune că într-o situație dificilă sunt mai bune decât nimic și pot oferi copiilor și părinților o reală alinare. „Pun în atele un os rupt, pe un câmp de luptă. Nu îl vindec doar cu asta, înțelegi? Dar măcar omul ăla poate pleca pe picioare, chiar dacă piciorul lui s-ar putea să fie strâmb tot restul vieții.“

Joel mai observă că, și dacă vom da medicație, trebuie în același timp să ne întrebăm: „Unde este localizată problema? Trebuie să ne uităm cu ce anume se confruntă copiii noștri“. În acest moment, copiii se confruntă cu multe forțe despre care știm că le afectează atenția: stres, alimentație slabă, poluare: toate fiind lucruri pe care urma să le investighez după ce am aflat despre ele de la Joel.

„Aș spune că nu ar trebui să acceptăm aceste lucruri. Nu ar trebui să acceptăm că ai noștri copii trebuie să crească în această ceață chimică densă [de poluanți], de exemplu. Nu ar trebui sa acceptăm că ei trebuie să crească cu magazine alimentare care abia dacă au vreun aliment care să fie mâncare adevărată... Asta ar trebui să se schimbe... În cazul unor copii, dacă e ceva în neregulă cu ei, asta vine din faptul că mediul lor le-a făcut rău. În acea situație este, practic, o crimă să nu spui ce se întâmplă de fapt. «Hai să-i liniștim cu medicamente pentru a face față mediului nociv pe care noi l-am creat.» Cu ce diferă asta de a situația în care le dăm prizonierilor sedative pentru a tolera faptul că sunt în închisoare?“ El crede că, din punct de vedere etic, poți administra medicamente doar dacă, în același timp, încerci să rezolvi baza problemei.

Cu o privire gravă, a zis: „Este o veche metaforă în care... într-o zi, sătenii sunt la râu și observă un cadavru care plutește pe apă, în jos, așa că fac ceea ce este corect. Îl scot din apă și îl înmormântează cum se cuvine. A doua zi, două cadavre plutesc pe râu și fac ceea ce este de făcut și le înmormântează. Această situație continuă o vreme și, în cele din urmă, încep să se întrebe: Oare de unde tot vin aceste cadavre? Oare n-ar trebui să facem ceva să oprim asta? Așa că au mers în susul râului pentru a afla“.

S-a aplecat în scaun și a spus: „Putem trata cu medicamente aceşti copii, dar, mai devreme sau mai târziu, trebuie să vedem de ce se întâmplă asta“. Am realizat că era momentul să merg în susul râului.

Capitolul 14

A douăsprezecea cauză: Izolarea fizică și psihică a copiilor noștri

Cu câțiva ani în urmă, stăteam și beam o cafea la apus, într-un mic sat de la marginea pădurii din Cauca, în sud-vestul Columbiei. Câteva mii de oameni locuiau acolo, cultivând cafeaua pentru băuturile pe care le gâlgâim peste tot în lume, ca să rămânem alerți. I-am urmărit în timp ce se relaxau la finalul zilei. Adulții puseseră mese și scaune pe stradă și vorbeau, și sporovăiau la umbra unui munte de verdeață. Îi priveam cum umblau de la o masă la alta, când am observat ceva ce rar mai văd în lumea occidentală. Peste tot prin sat, copiii se jucau liber, fără niciun adult care să îi supravegheze. Unii aveau un cerc pe care îl rostogoleau, în grup, pe pământ. Alții se alergau unul pe altul la marginea pădurii, provocându-se să fugă înăuntru, doar ca să apară din nou, treizeci de secunde mai târziu, țipând și râzând. Chiar și copiii foarte mici — păreau să aibă 3 sau 4 ani — alergau împrejur, fiind supravegheați de alți copii. Ocazional, unul dintre copii cădea și fugea înapoi la mama lui. Ceilalți se întorceau acasă abia când erau strigați de părinți, la opt seara, și străzile se goleau în sfârșit.

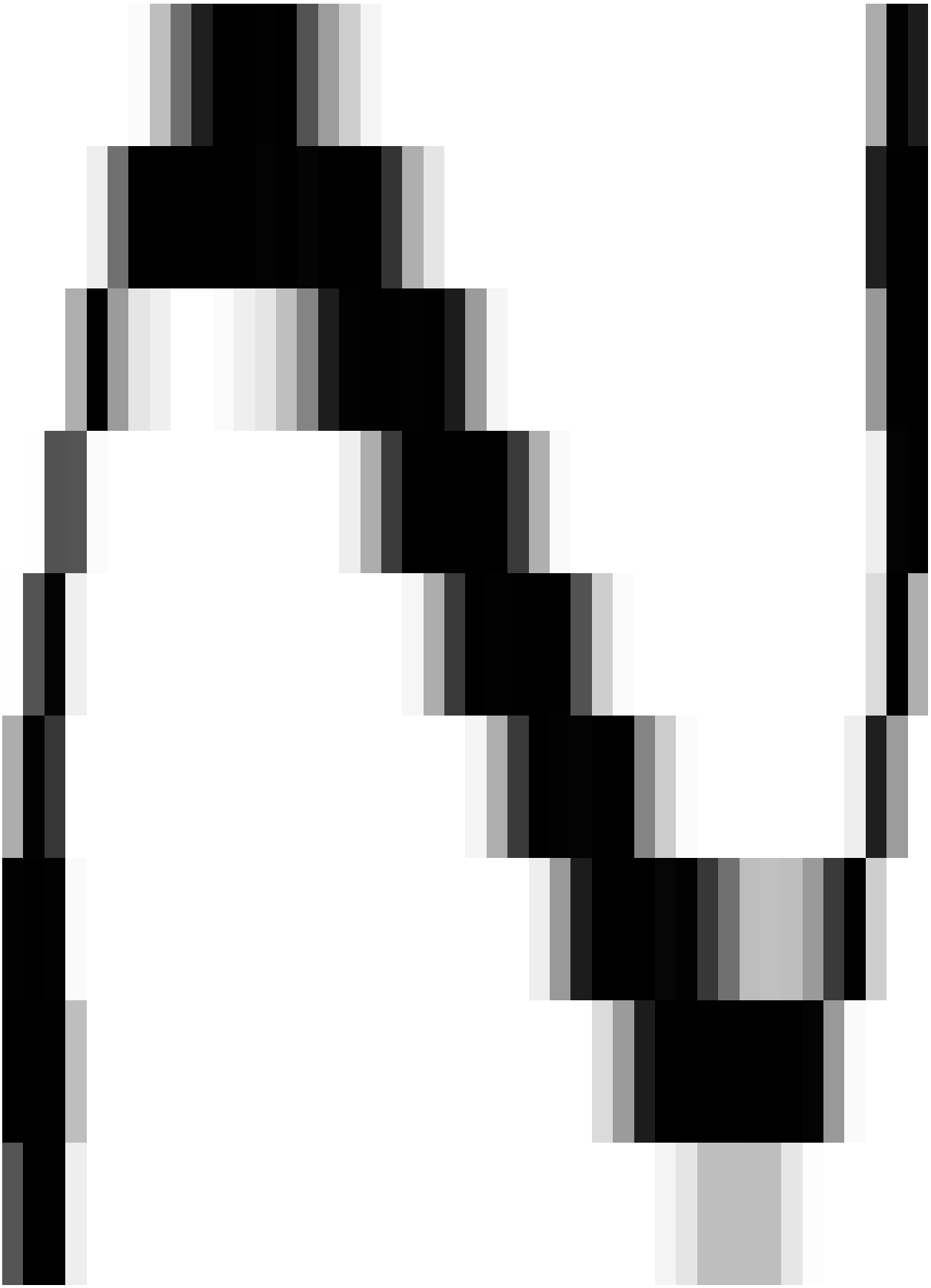
Mi-a trecut prin cap că așa arătase și copilăria părinților mei, în locuri complet diferite — într-un sat elvețian din Alpi și într-o locuință scoțiană muncitorească. În cea mai mare parte a zilei, alergau pe afară liberi, fără părinți, de când erau destul de mici, și se întorceau doar ca să mănânce și să doarmă. De fapt, din câte știu, așa a arătat copilăria pentru toți predecesorii mei, de mii de ani. Există perioade în care unii copii nu au trăit în felul acesta — de exemplu, când erau obligați să lucreze în fabrici sau în timpul coșmarului sclaviei —, dar, de-a lungul istoriei omenirii, acestea sunt doar excepții extreme.

Astăzi, nu cunosc niciun copil care să trăiască așa. În ultimii treizeci de ani, copilăria a trecut prin schimbări majore. În 2003, în SUA doar 10% dintre copii își petreceau timpul jucându-se liber afară, în mod regulat[226]. Acum, într-o măsură covârșitoare, copilăria se petrece în spatele ușilor închise, iar atunci când se joacă, sunt supravegheați de adulți sau jocul are loc în fața ecranelor. De asemenea, felul în care copiii își petrec timpul la școală s-a schimbat dramatic. Sistemele școlare din SUA și Anglia au fost redefinite de către politicieni, astfel încât dascălii sunt forțați să petreacă cea mai mare parte a timpului pregătindu-i

şi antrenându-i pe copii pentru teste. În prezent, în SUA, doar 73% dintre şcolile primare au vreo formă de pauză. Jocul liber şi explorarea nestingherită sunt în cădere liberă.

Aceste schimbări s-au produs atât de rapid, şi toate de-odată, încât este greu să măsori ştiinţific efectele pe care această transformare le poate avea asupra capacităţii de concentrare a copiilor. Nu putem alege aleatoriu nişte copii, cum sunt cei ce se joacă liber în acel sat din regiunea Cauca, şi alţii copii care stau numai înăuntru, ca în suburbiile americane, ca apoi să vedem cât de bine se concentrează unii şi alţii. Dar cred că există o modalitate prin care să începem să conştientizăm efectele acestei schimbări. O putem face dacă descompunem această mare transformare în părţile sale constitutive şi vedem ce ne spune ştiinţa despre aceste efecte.

Una dintre modalităţile prin care am făcut asta a fost urmărind povestea unei femei remarcabile pe care am ajuns să o cunosc, pe nume Lenore Skenazy. Ea nu este un om de ştiinţă. E activistă. Lenore şi-a dorit mult să înţeleagă modul în care această transformare îi afectează pe copii, din cauza unei experienţe şocante pe care ea însăşi a trăit-o. Aceasta a determinat-o să înceapă să lucreze cu unii dintre cei mai buni oameni de ştiinţele sociale care studiază aceste chestiuni. Împreună cu ei a lansat propuneri practice pentru a înţelege de ce atât de mulţi copii par să se chinuie să se concentreze şi cum s-ar putea remedia această problemă.



În anii 1960, într-o suburbie din Chicago, o fetiță de 5 ani a ieșit din casă, singură. Leonore avea de parcurs un drum de 15 minute până la școală și, în fiecare zi, mergea singură. Când a ajuns la strada de lângă școală, a fost ajutată de un alt copil să traverseze, un băiat în vârstă de 10 ani, cu o banderolă galbenă în piept, al cărui rol era să oprească mașinile și să îi însoțească pe cei mici până pe partea cealaltă a străzii. La finalul fiecărei zile de școală, Leonore ieșea pe poartă, din nou neînsoțită de niciun adult și hoinărea prin cartier cu prietenii ei sau încerca să găsească trifoi cu patru foi, pentru colecția ei. Deseori, avea loc un joc cu mingea în fața casei ei, pe care copiii îl organizau spontan și la care participa și ea, uneori. Când a ajuns la vârsta de 9 ani, atunci când avea chef, se urca pe bicicletă și mergea câțiva kilometri până la bibliotecă pentru a-și lua cărți, apoi se ghemuia într-un loc liniștit ca să le citească. Alteori, bătea la ușile prietenilor ei, să vadă dacă vor să se joace. Dacă Joel era acasă, se jucau de-a Batman, iar dacă Betsy era acasă, se jucau de-a Prințesa și Vrăjitoarea. Lenore voia mereu să fie vrăjitoarea. Într-un final, când i se făcea foame sau începea să se întunece, mergea acasă.

Acum, pentru mulți dintre noi, aceste scene par bulversante sau chiar șocante. În ultimul deceniu, în SUA, au fost multe situații în care oamenii au văzut copii de 9 ani mergând singuri pe stradă și au sunat la poliție pentru a raporta un caz de neglijență parentală. Dar în anii 1960 asta era o practică în toată lumea. Aproape toate viețile copiilor arătau cam așa. Să fii copil însemna că ieșeai prin cartier și colindai, găseai alți copii și inventați propriile jocuri. Adulții aveau doar o vagă idee pe unde erai. Un părinte care își ținea copilul în casă tot timpul, care-l ducea la școală sau stătea după el când se juca și intervenea în jocul lui era considerat un părinte nebun.

Când Leonore a crescut și a avut copiii ei, în New York, în ani 1990, totul se schimbase. Era de așteptat ca ea să-și ducă propriii copii la școală și să aștepte până trec de poartă, apoi, la finalul zilei, să-i ia acasă. Nimeni nu-și lăsa vreodată copiii să se joace nesupravegheați. Copiii stăteau în casă tot timpul și ieșeau la joacă doar dacă era un adult să-i supravegheze. Odată, Lenore a mers împreună cu familia într-o stațiune din Mexico, iar copiii se strângeau în fiecare dimineață să se joace pe plajă, în principiu, orice joc pe care îl inventau între ei. A fost singura dată când l-a văzut pe fiul ei să se trezească înaintea ei. Fugea către plajă să se întâlnească cu ceilalți copii. Nu-și văzuse niciodată fiul așa de vesel. Lenore mi-a spus: „Mi-a dat seama că, pentru o săptămână, a avut parte de

lucrurile pe care eu le-am avut întreaga mea copilărie, respectiv posibilitatea de a merge afară, să te întâlnești cu prietenii și să te joci“.

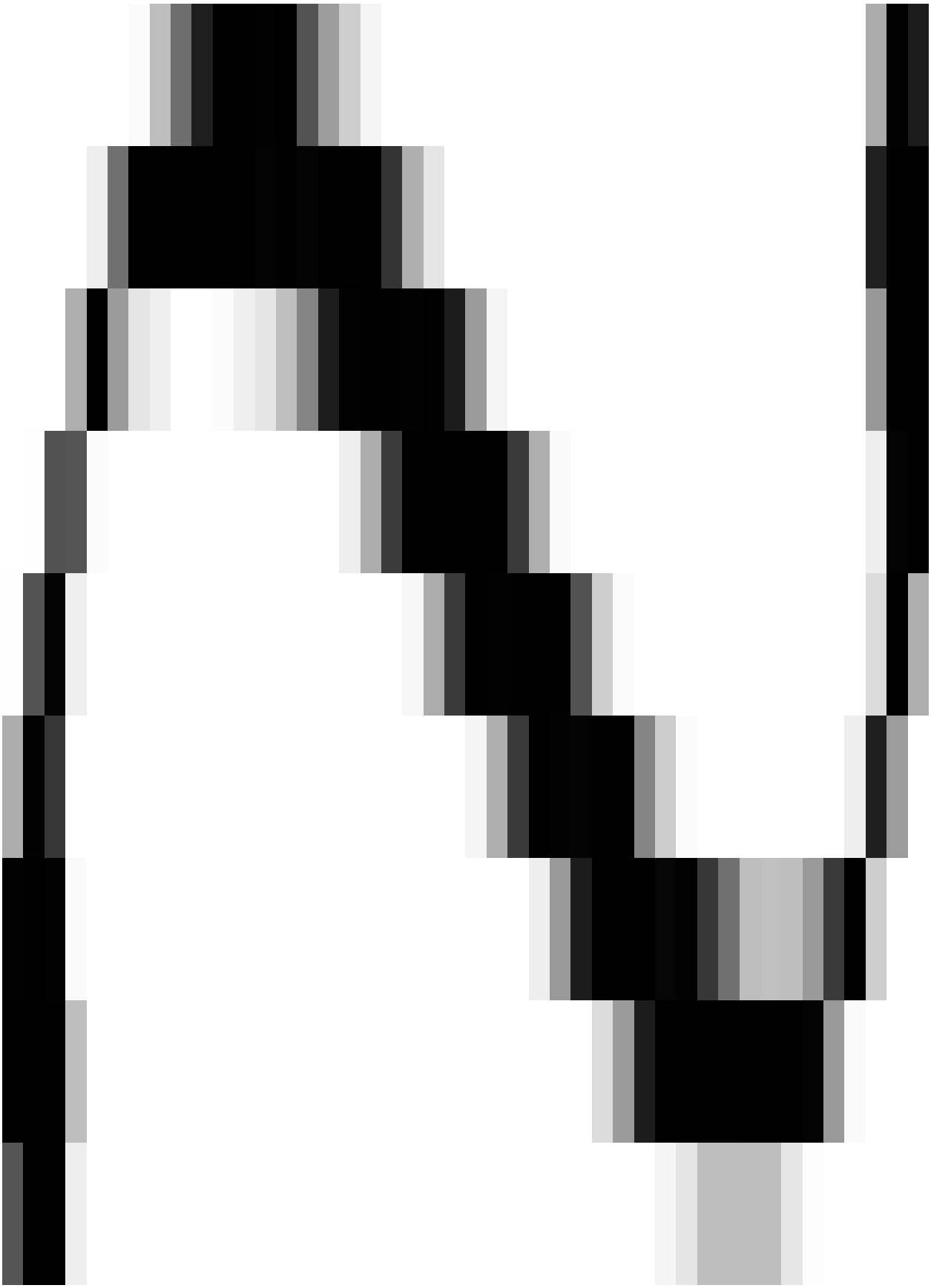
Întorcându-se acasă, Lenore s-a gândit că fiul ei de 9 ani, Izzy, avea în continuare nevoie de mici doze de libertate pentru a se maturiza. Așa că, într-o zi, când a întrebat-o dacă poate să îl ducă într-un loc din New York în care nu mai mersese niciodată și apoi să-l lase să găsească singur drumul spre casă, i s-a părut o idee bună. Soțul ei s-a așezat pe jos împreună cu el și l-a ajutat să-și planifice ruta pe care va merge, iar într-o duminică însorită Lenore l-a dus în Bloomingdales și — cu o ușoară strângere de inimă — s-au despărțit. O oră mai târziu, a apărut la ușa apartamentului. Luase singur un metrou și un autobuz. „Era foarte fericit — aș spune că plutea“, își amintește ea. I s-a părut că făcuse un lucru foarte înțelept, așa încât Lenore — care era jurnalistă — a scris un articol în care a spus această poveste, astfel încât și alți părinți să aibă încredere și să facă același lucru.

Apoi s-a întâmplat ceva ciudat. Articolul lui Lenore a fost primit cu groază și repulsie. A fost acuzată în multe dintre emisiunile de știri ca fiind „cea mai rea mamă din America“. A fost aspru criticată ca fiind rușinos de neglijentă și i s-a spus că și-a pus propriul copil într-un imens pericol. A fost invitată să apară la show-uri de televiziune alături de un părinte al cărui copil fusese răpit și ucis, de parcă probabilitatea ca propriul tău copil să meargă în siguranță cu metroul este aceeași cu probabilitatea de a fi ucis. Fiecare moderator o întreba, într-o formă sau alta: „Dar, Lenore, cum te-ai fi simțit dacă nu s-ar mai fi întors niciodată acasă?“

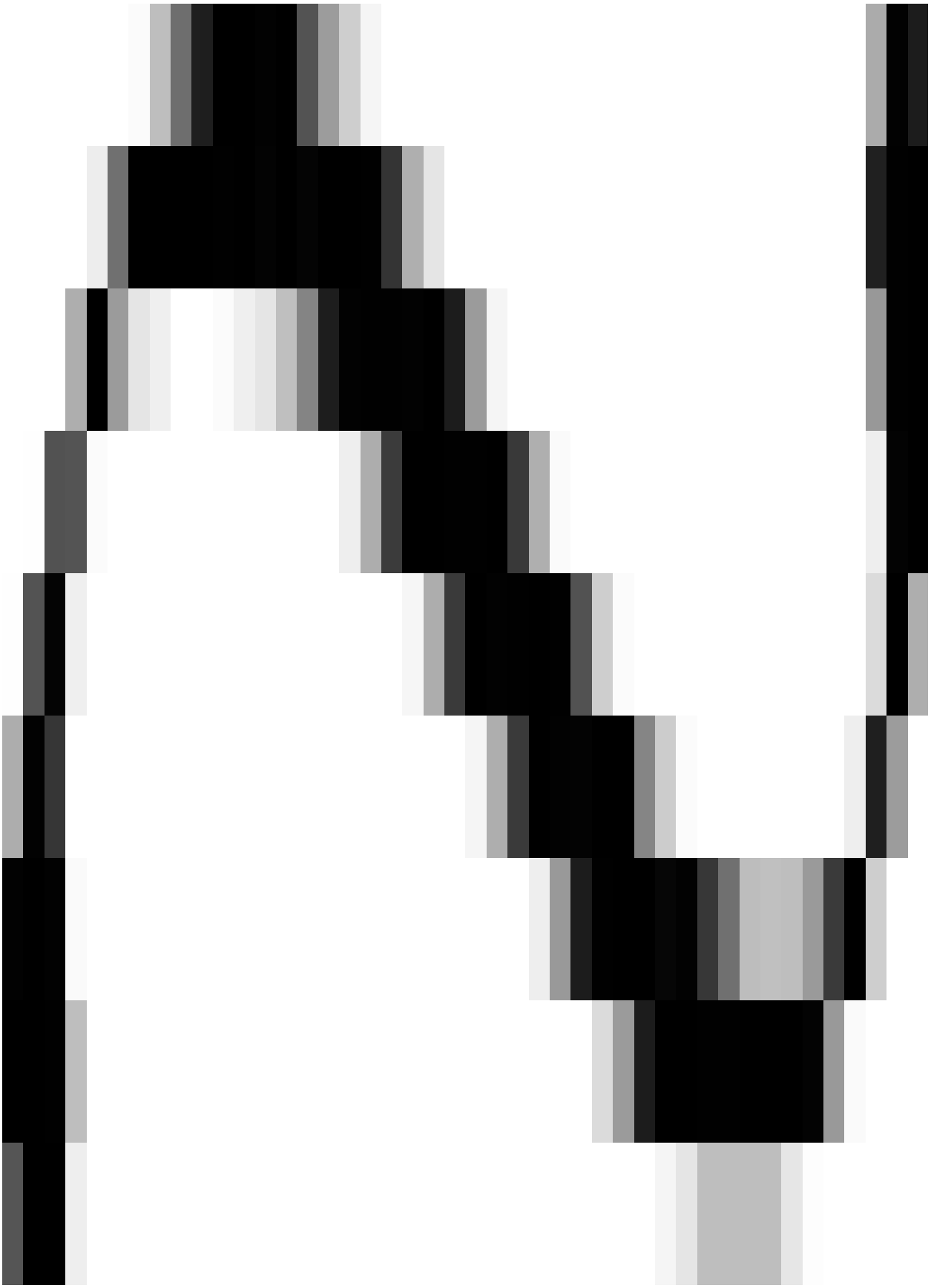
„Am fost mereu uluită“, mi-a spus Lenore, când am stat împreună în casa ei din Jackson Heights, New York. Le-a răspuns că pur și simplu îi oferea fiului ei ceea ce ea — și toți adulții care o condamnau — au considerat a fi firesc atunci când erau copii, cu doar câteva decenii în urmă. A încercat să le explice oamenilor că trăim într-unul dintre cele mai sigure momente din istoria omenirii. Violența împotriva adulților și a copiilor a scăzut dramatic, iar copiii noștri au acum de trei ori mai multe șanse să fie loviți de fulger decât să fie uciși de un străin. A întrebat: V-ați închide copilul pentru a evita să fie lovit de fulger? Statistic vorbind, ar avea mai mult sens. Oamenii au fost dezgustați de acest argument. Alte mame i-au spus că, de fiecare dată când își întorceau capul, își imaginau cum copiii sunt smulși de lângă ele. După ce a auzit asta de multe ori, Lenore a realizat că „asta a fost crima comisă de mine. Crima mea era că nu gândeam în felul ăsta. Nu-mi țintеam mintea la cele mai întunecate locuri, pentru ca apoi să

decid — oh, Doamne, nu merită! Să fii o mamă bună în America presupune să gândești așa“. Și-a dat seama că, nu se știe cum — într-o perioadă foarte scurtă —, am ajuns să credem că „doar o mamă rea își poate lua privirea de la copii“.

A observat că, atunci când a fost lansat un DVD cu primele episoade din Sesame Street, de la sfârşitul anilor 1960, a fost introdus un mesaj de avertizare la început. Sunt arătaţi copii de 5 ani care merg singuri pe stradă, vorbind cu străini şi jucându-se pe terenuri virane. Mesajul de avertizare sună aşa: „Următorul program poate fi urmărit doar de către adulţi şi ar putea fi nepotrivit pentru spectatorii noştri mai tineri“. Și-a dat seama că schimbarea era atât de mare, încât acum copiilor nu li mai permitea nici măcar să vadă cum ar putea arăta libertatea. Lenore era uimită de rapiditatea cu care s-a produs această „schimbare imensă“. Vieţile copiilor au ajuns să fie dominate de idei „care sunt foarte radicale şi noi. De pildă, ideea conform căreia copiii nu se pot juca singuri afară, fără ca asta să reprezinte un pericol — niciodată în istoria omenii nu s-a pus această problemă. Copiii s-au jucat mereu împreună, în cea mai mare parte a timpului fără supravegherea directă a adulţilor... Așa a funcţionat întreaga omenire. Să spui dintr-odată: Nu, este prea periculos —, este ca și cum ai spune că acești copii trebuie să doarmă cu capul în jos“. Este o inversare a tot ceea ce a conceput oricare societate anterioară.



Dat fiind că am petrecut mult timp cu Lenore, am ajuns să cred că, pentru a înțelege efectele acestei schimbări, trebuie să o împărțim în cinci părți componente diferite și să vedem dovezile științifice din spatele fiecăreia. Prima este cea mai evidentă. De ani de zile, oamenii de știință au descoperit o serie întreagă de dovezi ce arată că, atunci când oamenii aleargă sau când se angajează în orice formă de exerciții fizice, capacitatea lor de concentrare se îmbunătățește[227]. De exemplu, un studiu care a investigat acest lucru a descoperit că sportul oferă un „impuls deosebit“ atenției copiilor[228]. Profesorul Joel Nigg, pe care l-am intervievat în Portland, a rezumat dovezile cât se poate de clar — el susține că „pentru copiii în dezvoltare, exercițiile aerobice potențează dezvoltarea[229] conexiunilor creierului, a cortexului frontal și a substanțelor chimice din creier care susțin autoreglarea și funcționarea executivă“. Exercițiile fizice produc schimbări care „fac creierul să crească mai mult și să devină mai eficient“. Dovezile care susțin acest lucru sunt atât de ample, încât aceste constatări ar trebui luate în considerare ca „definitive[230]“, scrie el. Probele sunt evidente; dacă îi oprești pe copii să acționeze conform dorinței lor naturale de a alerga, în medie, atenția lor și sănătatea generală a creierelor lor vor avea de suferit.



Dar Lenore a bănuit că ar putea exista un mod mai profund în care inhibarea jocului liber și a mișcării dăunează copiilor. A început să caute oamenii de știință de top care au studiat aceste aspecte — inclusiv pe profesorul de psihologie Peter Gray, pe cercetătoarea în domeniul evoluției primatelor, dr. Isabel Behncke, și pe profesorul de psihologie socială Jonathan Haidt. Ei i-au explicat că, de fapt, atunci când copiii se joacă, învață cele mai importante abilități — cele de care au nevoie pentru tot restul vieții.

Pentru a înțelege această a doua parte componentă a schimbării care a avut loc prin privarea de joc, imaginați-vă din nou scena de pe strada lui Lenore de pe vremea când era copil, în suburbiile acelea din Chicago, sau scena pe care eu am văzut-o în Columbia. Ce abilități învață copiii aceia acolo, în timp ce se joacă liber unii cu alții? Pentru început, dacă ești copil și ești singur cu alți copii, „îți dai seama cum să faci să se întâmple ceva“, spune Lenore. Trebuie să-ți folosești creativitatea, ca să inventezi un joc. Apoi trebuie să-i convingi pe ceilalți copii că jocul tău este cel mai bun pe care-l pot juca. După aceea „descoperi cum să citești oamenii suficient de bine astfel încât jocul să continue“. Trebuie să înveți cum să negociezi când este rândul tău și când este rândul lor — așadar, trebuie să înveți despre nevoile și dorințele altor oameni și cum să le împlinești. Înveți să gestionezi dezamăgirea sau frustrarea. Înveți toate acestea „prin situațiile în care ești exclus, prin momentele când vii cu un joc nou, când te pierzi, când te cațări într-un copac și [apoi] cineva spune: «Cațără-te mai sus!» și nu poți decide dacă o vei face sau nu. Apoi o faci și este emoționant, iar după aceea, data viitoare, urci un pic mai sus, sau poate, când urci un pic mai sus, este atât de înfricoșător încât îți vine să plângi... Și totuși: acum ești în vârf. Toate acestea sunt forme esențiale de antrenare a atenției“.

Unul dintre mentorii intelectuali ai lui Lenore este dr. Isabel Behncke, expertă chiliană în joc. Atunci când am stat de vorbă cu ea, în Scoția, mi-a spus că dovezile științifice pe care le avem până acum sugerează că „sunt trei arii principale [ale dezvoltării copilului] în care jocul are un impact major. Una dintre ele este creativitatea și imaginația“ — este felul în care înveți să te gândești la probleme și să le rezolvi. A doua este reprezentată de „legăturile sociale“ — felul în care înveți să interacționezi cu alți oameni și să socializezi. Iar a treia este „vitalitatea“ — felul în care experimentezi bucuria și plăcerea. Lucrurile pe care le învățăm din joc nu sunt doar niște trăsături suplimentare banale, pentru a deveni ființe umane funcționale, a explicat Isabel. Ele sunt

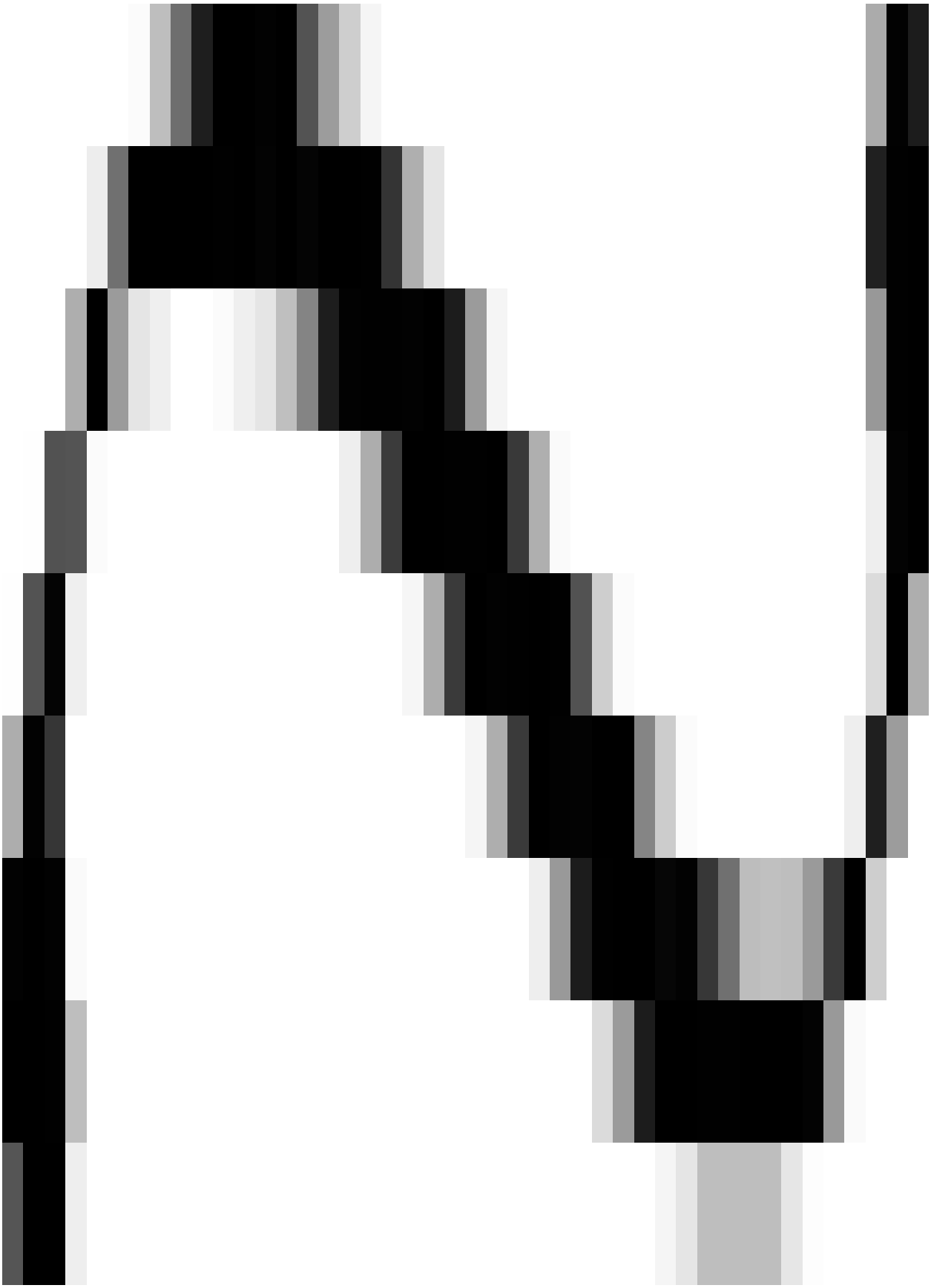
nucleul principal al ființei noastre. Jocul construiește fundația unei personalități solide, iar toate lucrurile pentru care adulții își fac timp să le explice copilului se așază pe această bază[231]. Dacă vrei să fii o persoană care să se poată concentra la maximum, ai nevoie de această bază construită prin jocul liber, mi-a spus ea.

Cu toate acestea, dintr-odată, am „scos toate lucrurile astea din viețile copiilor“, spune Lenore. În zilele noastre, chiar și atunci când copiii reușesc în sfârșit să se joace, sunt supravegheați de adulți care stabilesc regulile și le spun ce să facă. Pe strada sa, când Lenore era copil, toată lumea se juca softball și își stabileau singuri regulile. Astăzi, iau parte la activități organizate, în care adulții intervin tot timpul pentru a le spune care sunt regulile. Jocul liber a fost transformat în joc supravegheat și astfel — la fel ca și mâncarea procesată — a fost secătuit de o bună parte din valoarea lui. Asta înseamnă că acum, copil fiind, „nu mai ai [șansa să-ți dezvolți aceste abilități], pentru că ești într-o mașină care te duce la un joc în care cineva îți spune pe ce poziție joci, când să prinzi mingea și când este rândul tău să o lovești, cine aduce gustările — și nu poți aduce struguri, pentru că trebuie tăiați în patru și este treaba mamei tale să facă asta... Este o copilărie foarte diferită, pentru că nu mai ai parte de negocierile și interacțiunile din viața de copil care să te pregătească pentru vârsta adultă“, spune Lenore. În consecință, „copiii nu se mai lovesc de probleme și nici de bucuria de a le fi rezolvat singuri“. Într-o zi, Barbara Sarnecka, conferențiară în științe cognitive[232] la Universitatea din California, Irvine, i-a spus lui Lenore că în prezent „adulții spun: «Acesta este mediul. L-am cartografiat eu deja pentru tine. Nu mai explora». Dar ăsta este exact opusul a ceea ce înseamnă copilăria.“

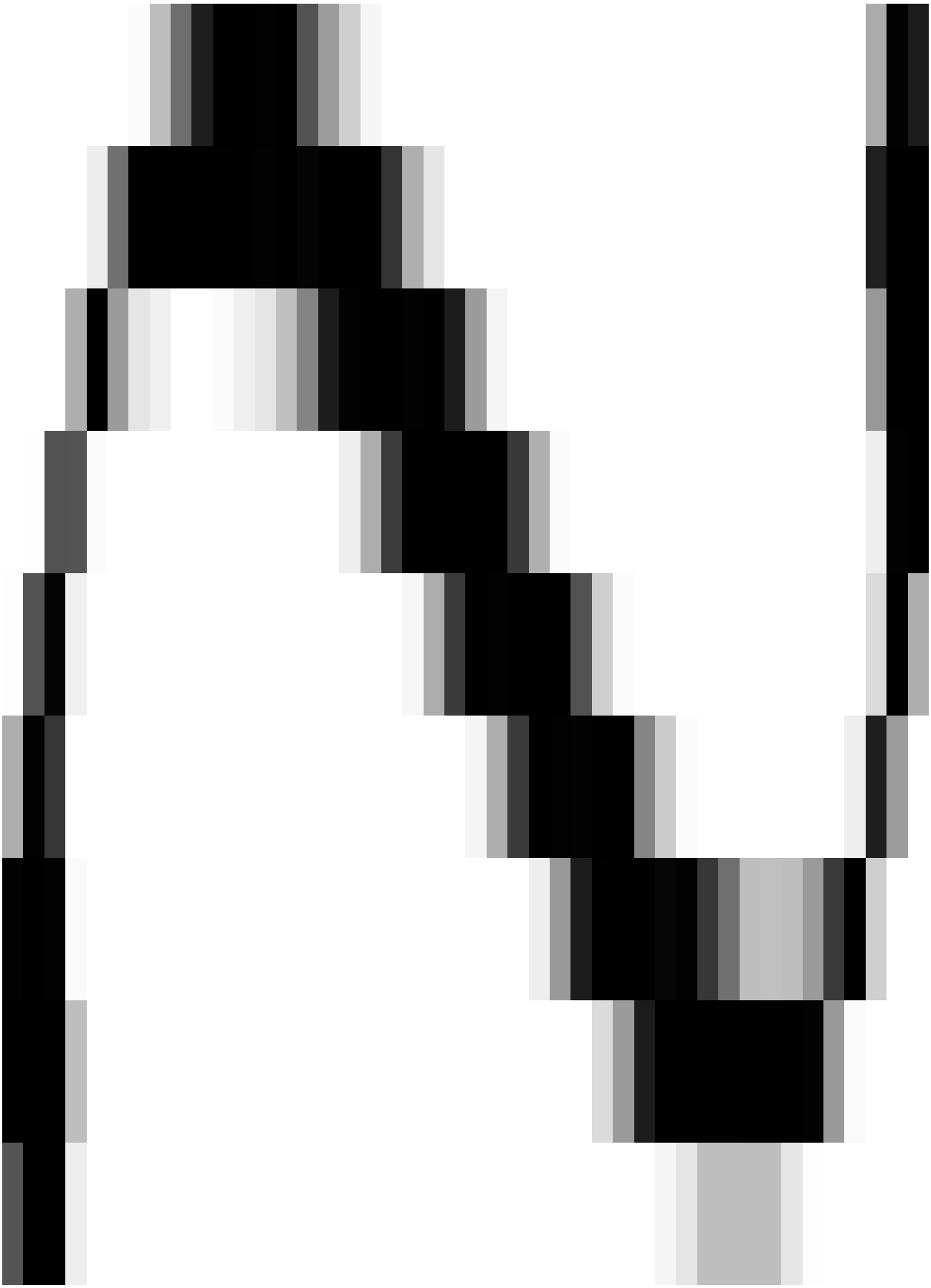
Lenore a vrut să știe: acum, că sunt efectiv în arest la domiciliu, ce fac copiii cu timpul pe care obișnuiau să-l petreacă jucându-se? Un studiu a relevat faptul că acest timp este, într-o măsură covârșitoare, dedicat temelor[233] (care, între 1981 și 1997, au explodat cu 145%), ecranelor și cumpărăturilor cu părinții. Un studiu din 2004 a arătat că timpul petrecut de către copiii americani pentru studiu a crescut cu 7,5 ore pe săptămână[234] față de timpul petrecut acum douăzeci de ani.

Isabel mi-a spus că școlile care restrâng jocul „fac o greșeală imensă“. „În primul rând le-aș întreba: Care este obiectivul vostru? Ce încercați să obțineți?“ Presupun că vor ca acei copii să învețe. „Pur și simplu nu înțeleg de unde își iau oamenii ăștia informațiile, pentru că toate dovezile arată că lipsa jocului duce exact la efectul opus. Creierele noastre sunt mult mai suple, mai plastice și mai creative“ atunci când avem șansa să „învățăm prin joc. Tehnologia primară pentru învățare este jocul. Prin joc înveți să înveți. Iar într-o societate în care

informația se schimbă tot timpul, de ce vrei să le umpli capul cu informații? N-avem nici ceva mai vagă idee despre cum o să arate lumea peste douăzeci de ani. Cu siguranță, vrem să creăm creiere care sunt adaptabile, au capacitatea de a evalua contextul și pot gândi critic. Toate aceste lucruri se antrenează prin joc. Deci este incredibil cât de lipsit de logică este să scoți jocul din școală“.



Aceasta a determinat-o pe Lenore să exploreze cea de-a treia componentă a acestei schimbări. Profesorul Jonathan Haidt — un psiholog social de top — a susținut că s-a observat o creștere a anxietății în rândul copiilor și tinerilor, parțial din cauza privării de joc. Când un copil se joacă, el învață abilitățile care îl ajută să facă față neprevăzutului. Dacă îi lipsești pe copii de aceste provocări, atunci când vor crește, se vor simți deseori panicați și incapabili să facă față noului. Nu simt că sunt competenți sau că pot pune lucrurile în mișcare fără să fie ghidați de persoane mai în vârstă. Haidt susține că acesta este unul dintre motivele pentru care anxietatea crește vertiginos și există dovezi științifice solide că, dacă ești anxios, atenția ta va avea de suferit.

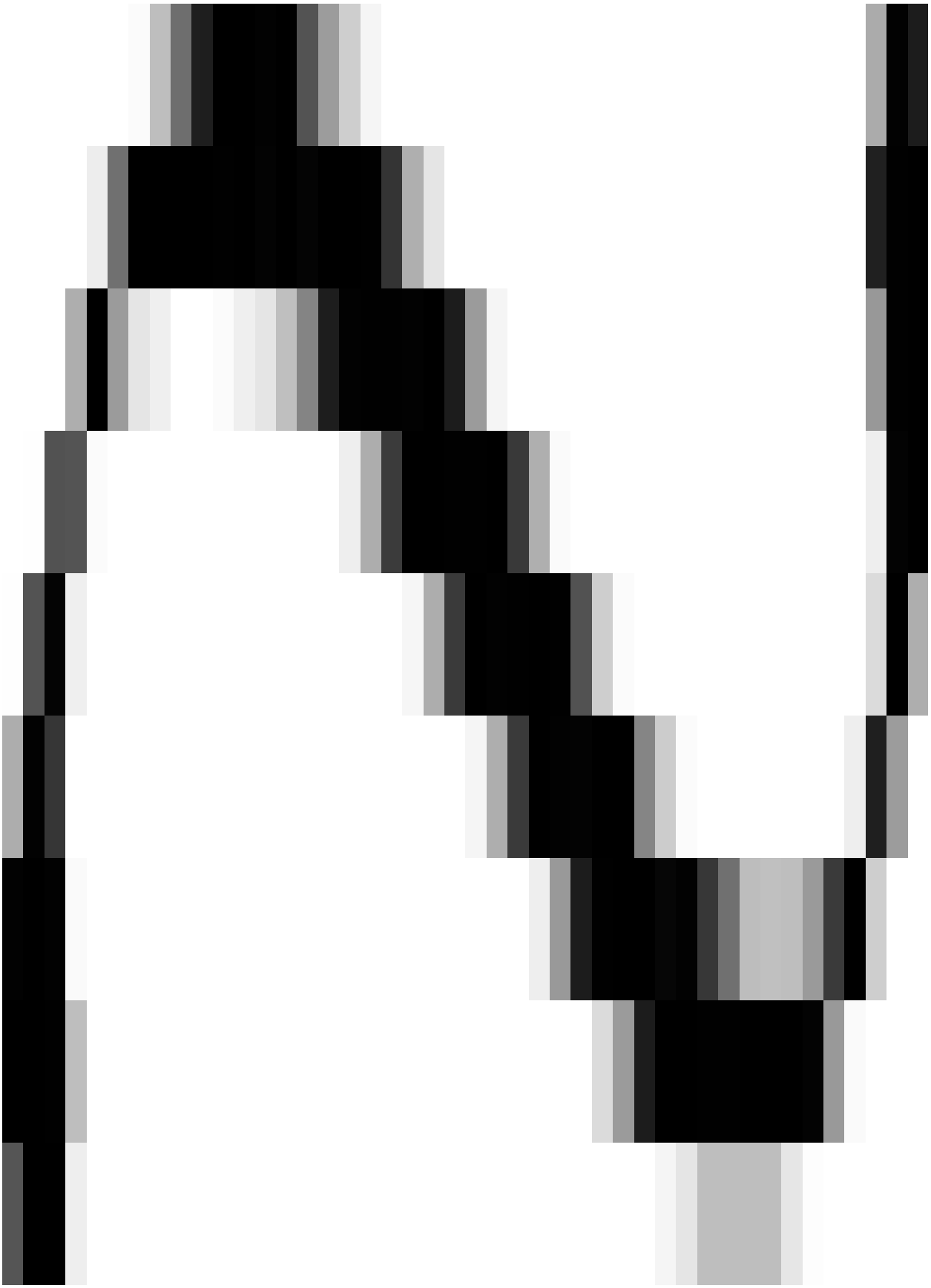


Lenore consideră că există și un al patrulea factor implicat. Pentru a-l înțelege, trebuie să aflați despre o descoperire făcută de omul de știință Edward L. Deci, profesorul de psihologie pe care l-am intervievat în Rochester, în nordul New Yorkului, care a colaborat cu colegul său Richard Ryan, cu care, de asemenea, am discutat. Cercetarea lor a dezvăluit că toți oamenii au, în sinea lor, două tipuri diferite de motivație[235]. Imaginează-ți că ești alergător. Dacă mergi să alergi dimineața pentru că îți place senzația — vântul în părul tău, senzația că ai un corp puternic ce te ajută să mergi mai departe —, acesta este un motiv „intrinsec“. N-o faci pentru a primi o recompensă undeva pe parcurs; o faci pentru că-ți place. Acum imaginează-ți că te apuci de jogging nu pentru că îți place, ci pentru că ai un tată autoritar care te obligă să te trezești și să alergi cu el. Sau imaginează-ți că mergi la alergat pentru a posta filmări la bustul gol pe Instagram și a fi vrăjit de inimioarele și comentariile „yumi, arăți atât de bine“ pe care le primești. În aceste cazuri, vorbim despre un motiv „extrinsec“ pentru a alerga. Nu o faci pentru că activitatea în sine îți face plăcere sau îți dă un sentiment de împlinire, ci o faci pentru că ai fost obligat sau pentru a câștiga, ulterior, ceva din asta.

Richard și Ed au descoperit că este mai ușor să te concentrezi asupra unui lucru și să te ții de el dacă motivele tale sunt intrinseci — dacă faci ceva deoarece este important pentru tine — decât dacă motivația ta este extrinsecă și faci lucrul respectiv pentru că ești forțat sau pentru a obține ceva, ulterior. Cu cât motivația intrinsecă este mai puternică, cu atât mai ușor îți va fi să îți menții atenția.

Lenore a ajuns să se întrebe dacă nu cumva acești copii, din acest nou și radical tip de copilărie, sunt privați de oportunitatea de a dezvolta motivații intrinseci. Cei mai mulți oameni, spune ea, „învață să se concentreze făcând ceva ce este fie foarte important, fie foarte interesant pentru ei“. Deprinzi „obiceiul de a te concentra fiind suficient de interesat de ceva, astfel încât să observi ce se întâmplă și să procesezi... Felul în care înveți să te concentrezi este automat dacă există ceva ce te interesează..., ceva care te captivează sau te încântă“. Dar, în zilele noastre, dacă ești copil, trăiești aproape toată viață în conformitate cu ceea ce îți spun adulții să faci. M-a întrebat: „Cum să găsești sensul atunci când ziua ta este umplută, de la șapte dimineața până la nouă seara când te culci, cu ideile altcuiva despre ce este important?... Dacă nu ai niciun timp liber pentru a-ți da seama ce te incită [emoțional], nu sunt sigură că vei găsi sensul. Nu ți se dă niciun pic de timp pentru a-l găsi“.

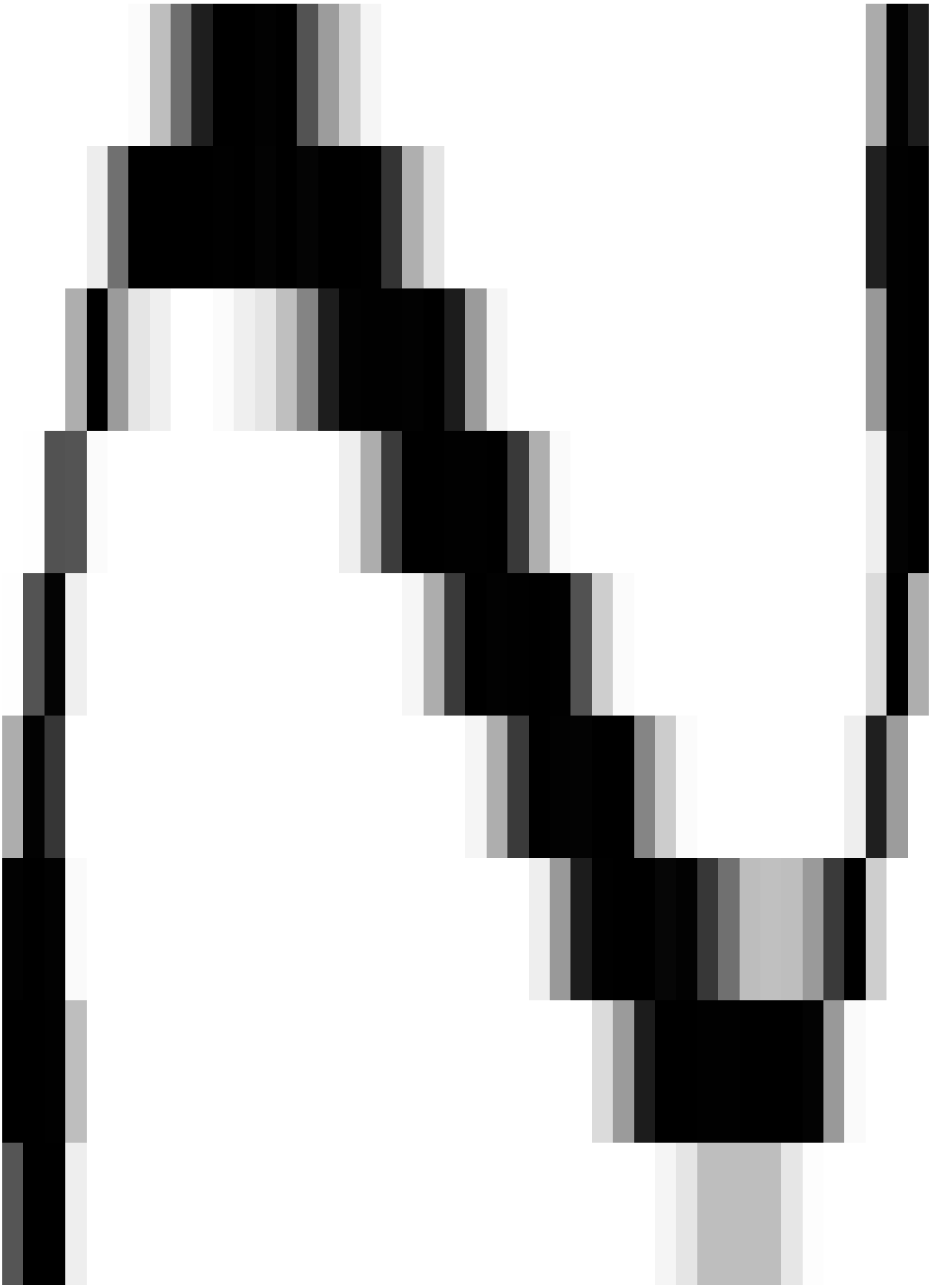
Copil fiind și rătăcind prin cartier, Lenore avea libertatea de a-și da seama ce o entuziasmează — să citească, să scrie, să se deghizeze — și de a pune în practică aceste activități atunci când voia. Alți copii au descoperit că le plac fotbalul, cățărările sau micile experimente științifice. Aceste pasiuni erau una dintre căile prin care își dezvoltau atenția și concentrarea. Această posibilitate este mult limitată pentru copiii din zilele noastre. Dacă atenția ta este constant gestionată de către alți oameni, cum se mai poate ea dezvolta? m-a întrebat Lenore. Cum înveți ce te fascinează? Cum să îți descoperi motivația intrinsecă, cea care este atât de importantă în dezvoltarea atenției?



După ce a descoperit toate acestea, Lenore a fost atât de îngrijorată de ceea ce le facem copiilor noştri, încât a pornit într-un turneu prin ţară, încurajând părinţii să-şi lase copiii, o parte din timp, să se joace într-un mod liber, nestructurat, nesupravegheat. Ea a format un grup numit „Let Grow“ (Lasă-i să crească), ce are ca scop promovarea jocului liber şi libertatea de explorare în rândul copiilor. Ea le spune părinţilor: „Vreau ca toată lumea să-şi amintească de propria copilărie“ şi să descrieţi „ceva ce aţi adorat să faceţi — aţi adorat la modul absolut —, lucru pe care nu-l permiteţi acum copiilor voştri“. Privirile li se luminau pe măsură ce îşi aminteau. Îi spuneau: „«Construiam fortăreţe. Ne jucam de-a prinselea.» Am întâlnit un tip care se juca cu bile colorate. L-am întrebat «Care era bila ta preferată?». «Oh, era vişinie şi era ca un vârtej», mi-a spus. Pur şi simplu, puteai vedea pasiunea lui pentru ceva de demult. L-a umplut de bucurie“. Părinţii au recunoscut că „ei toţi au mers cu bicicletele. Toţi s-au căţărat în copaci. Toţi au mers în centru, să-şi ia acadele“. Dar apoi au spus că, în zilele noastre, este mult prea periculos să laşi copiii să facă lucrurile acestea.

Lenore discută cu părinţii despre cât de minuscul este riscul de răpire şi că violenţa este mai rară acum decât atunci când eram noi copii. Şi asta nu se întâmplă pentru că noi ne ascundem acum copiii, adaugă ea — ştim asta pentru că violenţa împotriva adulţilor, de asemenea, a scăzut masiv şi adulţii umblă în continuare liberi pe străzi. Părinţii dădeau din cap şi, cu toate acestea, tot nu şi-ar fi lăsat copiii afară. Nimic nu părea să funcţioneze, motiv pentru care a devenit din ce în ce mai frustrată. A început să creadă că „până şi oamenii care sunt de partea noastră sau care se întreabă ce s-a întâmplat... nu pot renunţa“. A realizat că „nu poţi fi singurul [care face asta], pentru că atunci eşti nebunul care îşi lasă copilul“ să iasă la joacă de unul singur.

Aşa că s-a întrebat: Dacă am face asta diferit? Dacă am înceta să mai încercăm să îi facem pe părinţi să se răzgândească şi am încerca să le schimbăm comportamentul, dacă am încerca să îi schimbăm nu la nivel individual, ci la nivel de grup? Cu aceste gânduri, Lenore s-a implicat într-un experiment crucial.



Într-o zi, școala primară Roanoke Avenue, o școală din Long Island, a decis să participe la un eveniment intitulat Ziua Mondială a Jocului, în care, o zi pe an, copiii se pot juca liber și își pot crea propriile jocuri. Învățătoarele au umplut patru clase cu cutii goale, piese de Lego și câteva jucării vechi și au spus: „Jucați-vă. Puteți alege ce să faceți“. Donna Verbeck, care a fost învățătoare mai bine de douăzeci de ani, i-a urmărit pe copii, așteptându-se să vadă bucurie și râsete, dar a realizat rapid că ceva este în neregulă. Unii copii s-au năpustit și au început să se joace imediat, așa cum se așteptase, dar un număr mare de copii doar stăteau acolo. Se holbau la cutii, la Lego și la acei câțiva colegi care începuseră să improvizeze jocuri; dar nu se mișcau. Au privit, inerți, o bună perioadă. În cele din urmă, unul dintre ei, bulversat de această experiență și nefiind sigur ce să facă, s-a întins într-un colț și s-a culcat.

Brusc, Donna și-a dat seama, așa cum mi-a explicat mai târziu, ce se întâmplase: „Ei nu știu ce să facă. Nu știu cum să se implice atunci când altcineva se joacă sau cum să înceapă un joc liber când sunt lăsați singuri. Pur și simplu, nu știau cum să facă asta“. Thomas Payton, care era directorul școlii, a adăugat: „Și nu vorbim despre unul sau doi copii. Sunt foarte mulți în această situație“. Donna era șocată și tristă. Și-a dat seama că acești copii nu fuseseră lăsați să se joace liber până atunci. Toată viața lor, atenția le fusese permanent controlată de adulți.

Așa că școala primară Roanoke Avenue a decis să devină una dintre primele școli care s-a înscris în programul coordonat de Lenore. „Let Grow“ se bazează pe ideea că, dacă acești copii vor deveni adulți care pot lua propriile decizii și pot acorda atenție, ei trebuie să aibă parte de niveluri progresive de libertate și independență de-a lungul copilăriei. Când o școală se înscrie în program, își asumă că, o zi pe săptămână sau pe lună, „tema“ unui copil va fi să meargă acasă și să facă independent ceva nou, fără supravegherea unui adult, iar apoi să povestească despre asta. Își aleg propria misiune. Fiecărui copil, când iese singur în lume, i se dă un card pe care să-l arate oricărui adult care-l oprește să-l întrebe unde îi sunt părinții. Pe el scrie: „Nu sunt pierdut sau neglijat. Dacă tu crezi că este greșit să fiu pe cont propriu, te rog citește Huckleberry Finn și intră pe www.letgrow.org. Amintește-ți de copilăria ta. Părinții tăi erau cu ochii pe tine în fiecare secundă? Iar comparând rata criminalității de azi cu cea din 1963, acum este mai sigur să mă joc afară decât era pe vremea când tu aveai vârsta mea. Lasă-mă să cresc“.

Am mers să-i cunosc pe copiii care participau la acest program la Roanoke, de peste un an. Școala este într-un cartier sărac, cu mulți părinți care se confruntă cu dificultăți financiare și cu mulți imigranți abia sosiți. Primul grup pe care l-am întâlnit era format din copii de 9 ani care s-au înghesuit să-mi povestească, cu o energie veselă, despre ce făcuseră în proiectul lor. Unul dintre ei înființase un stand de limonadă pe strada lui. Altul mersese pe jos până la râu și colectase gunoiul care se strânsese acolo, spunând că asta „ar salva țestoasele“. (O parte dintre copii i s-au alăturat când a spus acest lucru și au strigat „Salvați țestoasele! Salvați-le!“) O fetiță mi-a spus că, înainte de acest proiect, „stăteam doar în fața televizorului toată ziua. Nu prea aveam idei despre ce altceva puteam face“. Dar pentru „Let Grow“, primul lucru pe care l-a făcut a fost să gătească ceva singură, pentru mama ei. Gesticula entuziasmată în timp ce îmi povestea. Părea uimită — descoperise că ea putea face ceva.

Am vrut, de asemenea, să discut și cu copiii care nu s-au arătat imediat interesați să-și spună poveștile, așa că am stat de vorbă cu un băiat palid, aparent serios. Mi-a spus șoptit: „Avem o funie [în curte] care este legată de un copac“. Nu-i trecuse niciodată prin cap să se cațăre pe ea. „Dar, în cele din urmă, mi-am spus — ei bine, pot măcar să încerc.“ A reușit să urce un pic. A zâmbit șmecherește, în timp ce descria ce a simțit când a urcat prima dată.

O parte dintre copii și-au descoperit aspirații noi. În clasa Donnei, era un băiat pe care îl voi numi L.B., care nu era prea sârguincios și care, deseori, era distras sau plictisit la ore. Era o luptă permanentă între el și mama sa, ca să citească sau să-și facă temele. Pentru proiectul „Let Grow“ a ales să construiască o copie a unei bărci. A adunat o bucată de lemn, o placă de spumă, un pistol de lipit, scobitori și ață și a stat noapte după noapte, lucrând intens la barcă. A încercat o serie de tehnici, dar barca s-a dezmembrat, așa că a încercat din nou și din nou. După ce a reușit să construiască această mică barcă și a arătat-o prietenilor săi, a decis să construiască ceva mai mare: un vagon în mărime naturală, în care să poată dormi în curte. A luat o ușă veche din garajul casei, cheile și șurubelnițele tatălui său și a început să citească despre cum să pună toate acestea cap la cap. Și-a convins vecinii să îi dea niște bucăți de bambus pe care le țineau trântite prin grădini, ca să le folosească pentru structură. Nu după mult timp, L.B. avea un vagon.

Apoi a decis că vrea să facă ceva și mai ambițios: să construiască un vagon-amfibie, unul pe care să-l poată lansa pe ocean. Așa că a început să citească despre cum poți construi lucruri care plutesc. Când am vorbit cu L.B., mi-a descris în detaliu procesul de construcție. Mi-a zis că urma să mai construiască

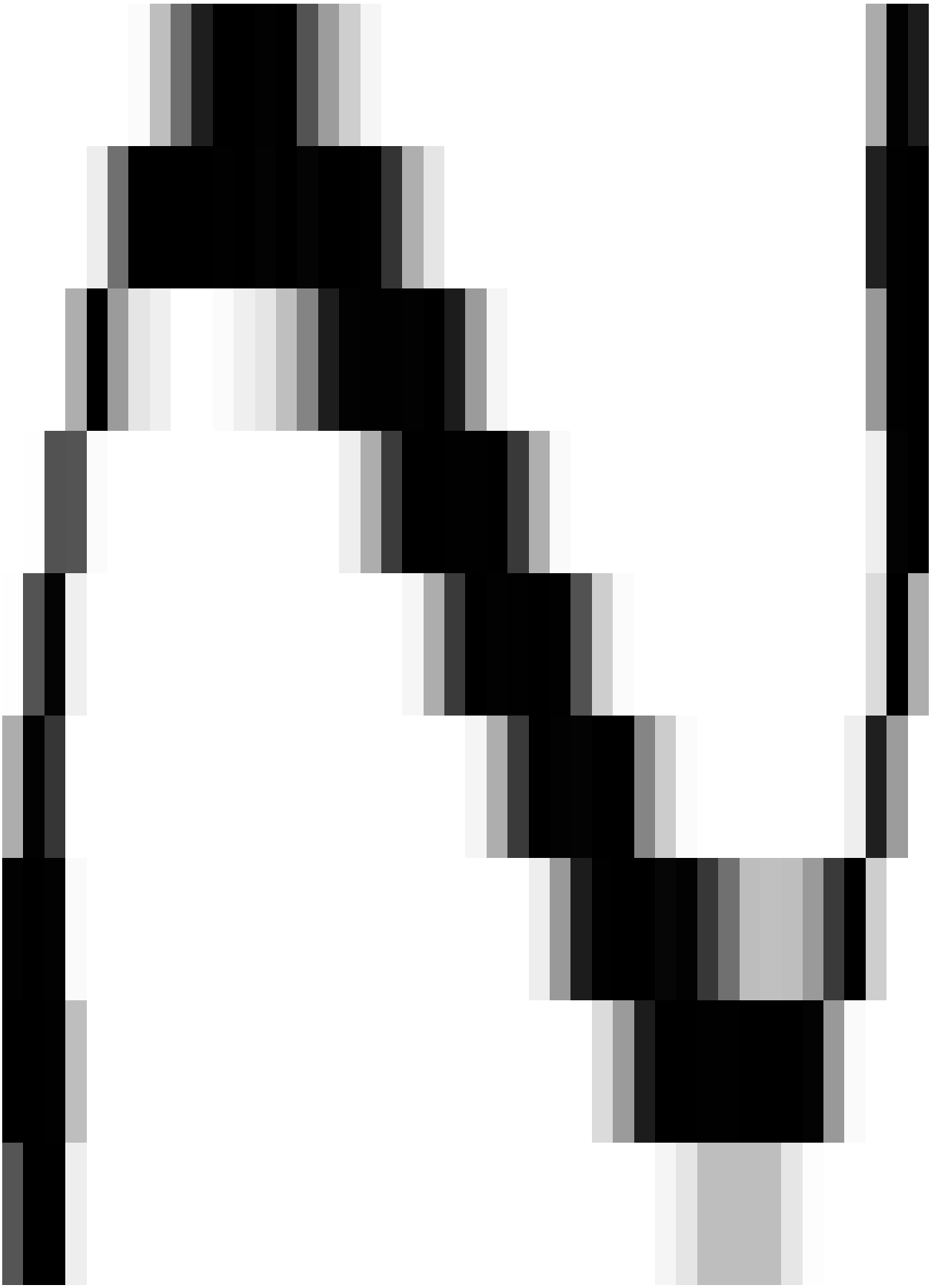
un vagon: „Trebuie să-mi dau seama cum voi tăia cercurile de gimnastică ca să se potrivească, iar apoi trebuie să pun folie de plastic peste ele“. L-am întrebat cum l-a făcut acest proiect să se simtă. „Este altă viață, pentru că, efectiv, îmi folosesc mâinile în lucrul cu materiale... Mi se pare grozav să pui mâinile pe un obiect, în loc să-l vezi pe un ecran, fără să poți să-l atingi.“ Am fost să o cunosc și pe mama lui, care lucra în domeniul asigurărilor medicale, și mi-a spus: „Ca părinte, nu cred că am realizat cât de multe lucruri poate face de unul singur“. L-a văzut schimbându-se: „Pot vedea încrederea și dorința lui de a face din ce în ce mai mult și de a găsi singur soluții“. Radia de mândrie. Luptele ei pentru a-l convinge să citească s-au terminat, pentru că acum citea tot timpul despre cum să construiască lucruri.

Atunci mi-a picat fisa: când lui L.B. i se spunea constant ce să facă — deci când era forțat să acționeze pe baza unei motivații extrinseci —, el nu se putea concentra și era tot timpul plictisit. Dar când i s-a oferit ocazia, prin joc, să descopere ce anume îl interesează — să-și dezvolte o motivație intrinsecă —, capacitatea lui de concentrare a înflorit și lucra ore în șir, fără pauză, construindu-și bărci și vagoane.

Donna, învățătoarea lui, mi-a spus că ulterior L.B. și-a schimbat comportamentul și în clasă. Și-a îmbunătățit foarte mult cititul și „nu-l mai considera a fi o simplă «lectură obligatorie», pentru că acum era un hobby. Era ceva ce îi plăcea cu adevărat“. A început să aibă un nou statut în rândul copiilor — de fiecare dată când voiau să construiască ceva, îi cereau ajutorul lui L.B., pentru că el știam cum se face. Ea mi-a spus că — la fel ca în cazul tuturor învățărilor profunde — „nimeni nu l-a învățat acele lucruri. Mama și tatăl lui l-au lăsat, pur și simplu, să facă asta... Și-a folosit propria minte și chiar a învățat singur“. Gary Karlson, un alt profesor din școală, mi-a zis: „Acest tip de învățare îl va ajuta pe acel copil mai mult decât îl putem ajuta noi, cu programul nostru școlar“.

În timp ce stăteam de vorbă cu L.B., m-am gândit la un alt aspect al atenției, despre care am aflat de la oamenii de știință — unul care cred că reprezintă a cincea modalitate prin care, în momentul de față, știrbim atenția copiilor noștri. În Aarhus, Danemarca, Jan Tonnesvang, profesor de psihologie, mi-a zis că avem cu toții nevoie de ceea ce se numește sentimentul de „măiestrie“ — că suntem buni la ceva. Este o nevoie psihică umană de bază. Când simți că ești bun la ceva, îți va fi mai ușor să te concentrezi, iar dacă te simți incompetent, atenția ta se va diminua considerabil. Când l-am ascultat pe L.B., mi-am dat seama că în prezent avem un sistem școlar care este atât de limitat, încât îi face

pe mulţi copii (cu precădere pe băieţi, cred) să simtă că nu sunt buni la nimic. Experienţa lor în ceea ce priveşte şcoala îi face, constant, să se simtă incompetenţi. Dar odată ce L.B. a început să simtă că poate să stăpânească un domeniu — că poate deveni bun la ceva —, atenţia lui a început să se rafineze.

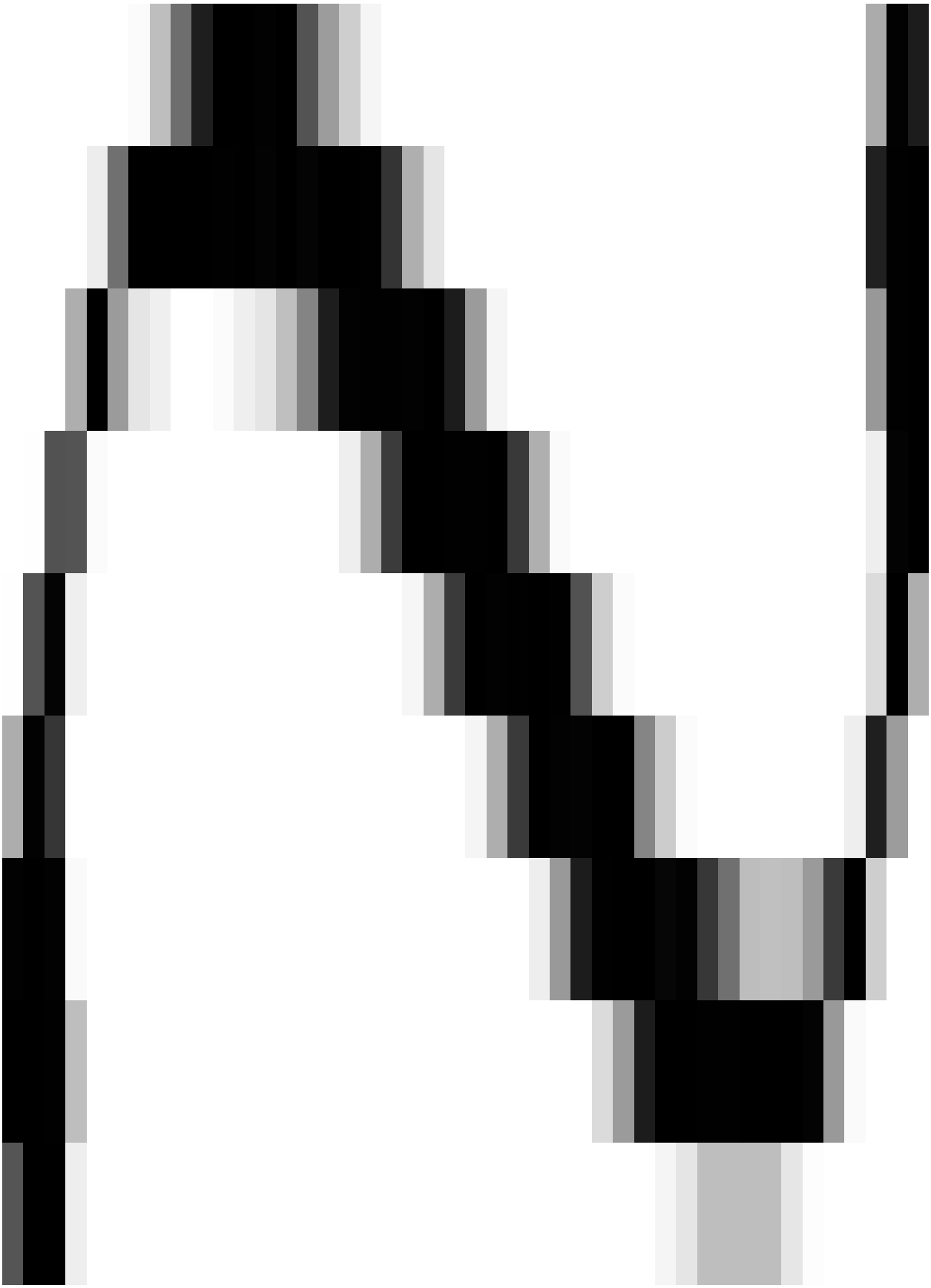


Am mers la o școală gimnazială locală, la jumătate de oră de condus, într-o zonă mai înstărită din Long Island, ca să văd un alt aspect al programului. Profesoara Jodi Maurici mi-a spus că și-a dat seama că elevii ei aveau nevoie de programul „Let Grow“ atunci când, într-un singur an, 39 dintre cei 200 de elevi — cu vârste cuprinse între 12 și 13 ani — fuseseră diagnosticați cu probleme de anxietate, cu mult mai mulți decât oricând. Cu toate acestea, atunci când Jodi a explicat că acești copii de 13 ani ar trebui să facă independent anumite lucruri — orice ar fi ele —, mulți părinți s-au înfuriat. „Un copil mi-a spus că a vrut să spele hainele, iar mama [ei] a zis: «În niciun caz. Nu speli hainele. Le poți distruge!» Copilul a fost atât de demoralizat în acel moment... Și când spun demoralizat, nu glumesc deloc.“ Copilul i-a spus lui Jodi: „N-au încredere în mine nici măcar să mă lase să încerc singur“. Iar ea a comentat: „Lucrurile mărunte construiesc încrederea, iar dacă nu-i lași să le încerce, ei nu se vor încrede în sine“.

Când am vorbit cu elevii lui Jodi, a fost surprinzător să aud cât de îngroziți au fost la începutul programului. Un băiat înalt, de 14 ani, mi-a spus că i-a fost întotdeauna prea frică să nu fie răpit și de „toate cererile de răscumpărare care se întâmplă“; și de aceea a evitat să se plimbe prin oraș. Locuia într-un loc în care o patiserie franțuzească era peste drum de un magazin de ulei de măsline, dar avea un nivel de anxietate care ar fi fost potrivit mai degrabă traiului într-o zonă de război. În programul „Let Grow“, cu pași mici, a prins gustul independenței. Prima dată și-a spălat singur hainele. Apoi, o lună mai târziu, părinții l-au lăsat să alerge în jurul blocului. Într-un an a făcut echipă cu prietenii lui și au construit o fortăreață în pădurea locală, unde acum petrec o bună parte din timpul liber. Mi-a spus: „Stăm împreună și vorbim sau facem mici concursuri. Nu avem mamele lângă noi. Nu putem spune: «Hei, mama, poți să ne aduci aia?» Nu funcționează așa. E diferit“. Când vorbeam cu el, m-am gândit la o frază din scriitorul Neale Donald Walsch: „Viața începe acolo unde se termină zona de confort“.

Lenore l-a întâlnit pe acest băiat împreună cu mine și apoi mi-a spus: „Gândește-te la istorie și la preistorie. Trebuie să vânăm pentru a mânca. Trebuie să ne ascundem de chestii care vor să ne mănânce pe noi și [trebuie] să căutăm. Trebuie să construim adăposturi. Toată lumea face asta de milioane de ani și doar acestei generații i-am luat toate aceste oportunități. Copiii nu au șansa să-și construiască adăposturi, să se ascundă sau să exploreze, împreună cu o grămadă de alți copii, pe cont propriu... Dar acel băiat, dacă i s-a dat ocazia, a mers în

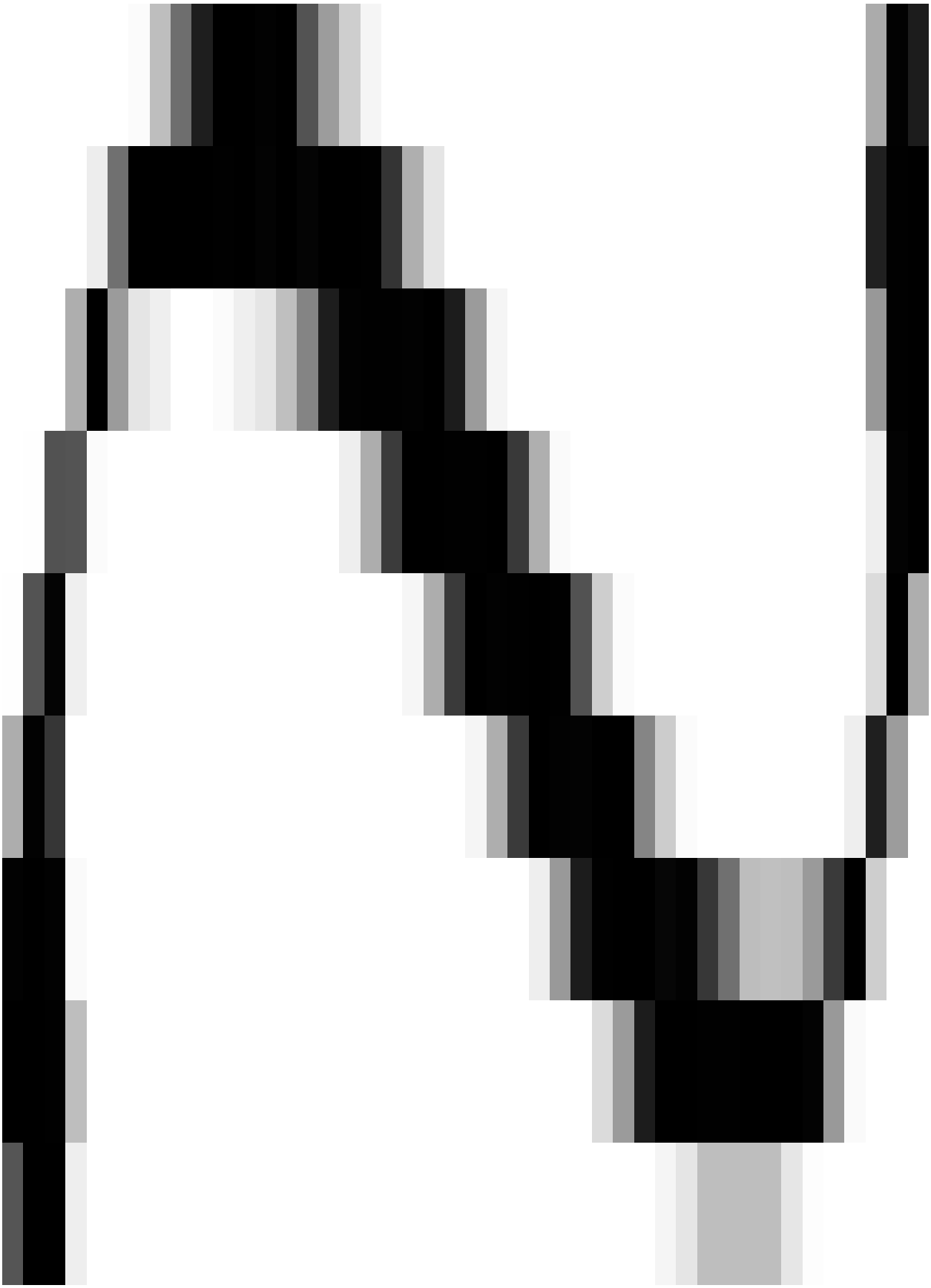
pădure și și-a construit un adăpost“.



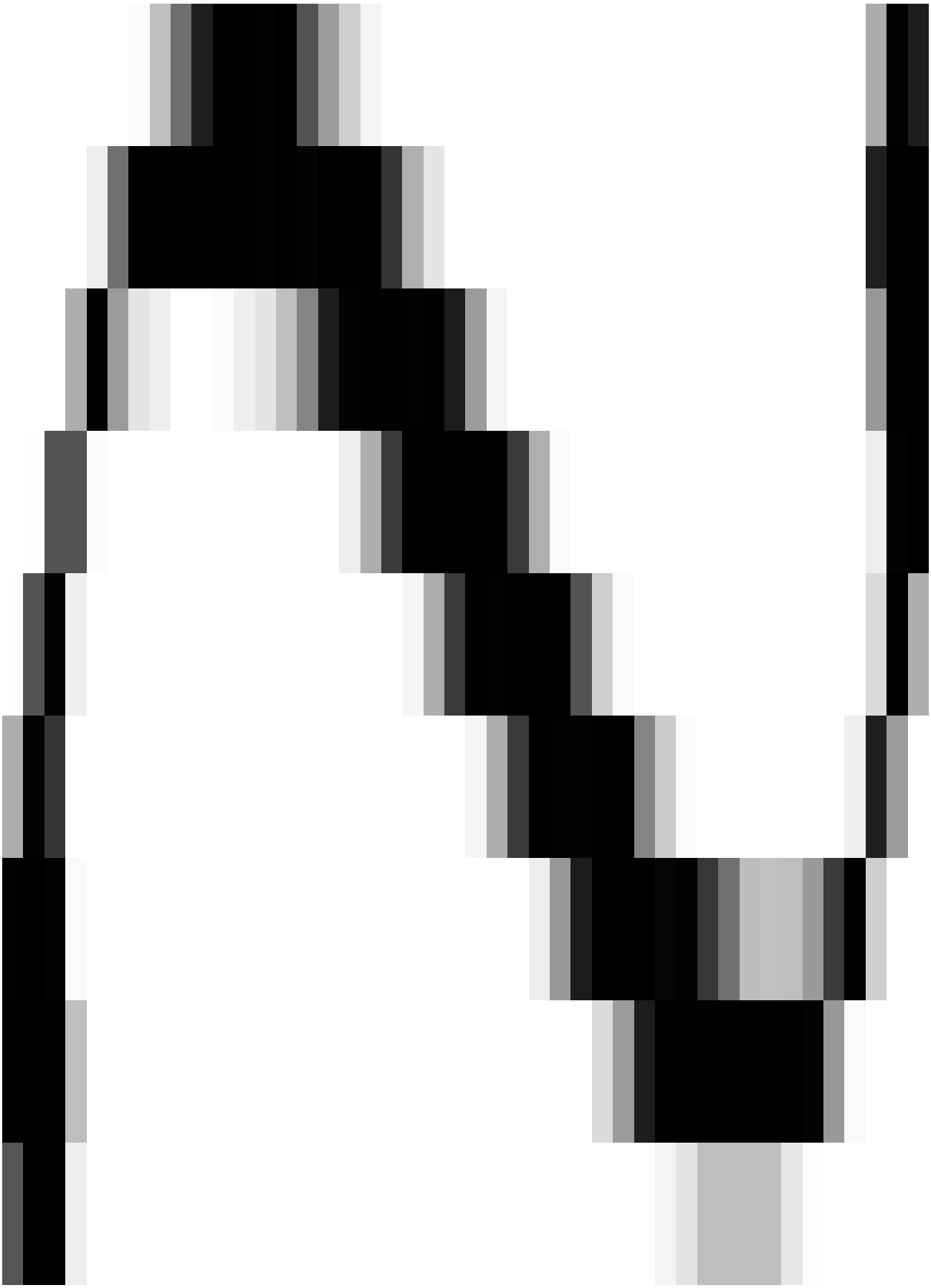
Într-o zi, după un an în care a crescut, a construit și a învățat să-și focalizeze atenția, L.B. a mers împreună cu mama sa la ocean și au lansat la apă vagonul-amfibie pe ca îl construise. L-au împins în larg. L-au urmărit un moment cum plutește și apoi cum se scufundă. Au plecat acasă.

„Am fost dezamăgit, dar eram hotărât să-l fac să plutească. Așa că l-am făcut cu silicon“, mi-a spus L.B. Au mers înapoi la ocean. De data aceasta vagonul a plutit, iar L.B. și mama sa l-au privit cum se îndepărtează. „Am simțit un soi de mândrie“, mi-a spus L.B. „Mă bucuram să-l văd plutind“.

Apoi au mers acasă, iar el a început să se concentreze pe următorul lucru pe care vrea să-l construiască.



La început, mulți părinți aveau emoții să-și lase copiii să participe la experimentul „Let Grow“. Dar „când copilul intră pe ușă mândru, fericit, entuziasmat și poate chiar un pic transpirat sau flămând, că a întâlnit o veveriță, că a dat peste un prieten sau că a descoperit un cartier“, părinții văd că „ai lor copii au profitat de ocazie“, povestește Lenore. Odată ce se întâmplă asta, copiii „sunt atât de mândri, încât și părinții intră în priză. Reacția lor este: «Da, ăsta e băiatul meu! Uită-te la el!»“ Asta este ceea ce îi schimbă. Nu eu, spunându-le ce este bine pentru copiii lor... Singurul lucru care îi face pe părinți să se schimbe cu adevărat este să-și vadă copiii făcând un lucru, fără ajutorul sau supravegherea lor... Oamenii au nevoie să vadă ca să creadă. Să-și vadă copilul înflorind. Iar după aceea nu pot să înțeleagă de ce nu au avut încredere mai devreme în copiii lor. Trebuie să schimbi tabloul din mintea oamenilor“.



După toate lucrurile pe care le-am învăţat de la Lenore şi de la oamenii de ştiinţă cu care lucrează, am început să mă gândesc dacă nu cumva copiii noştri sunt închişi nu doar acasă, ci şi la şcoală. Am început să mă întreb: felul în care şcolile sunt structurate în zilele noastre ajută copiii să-şi dezvolte o bună capacitate de concentrare sau, de fapt, îi încurcă?

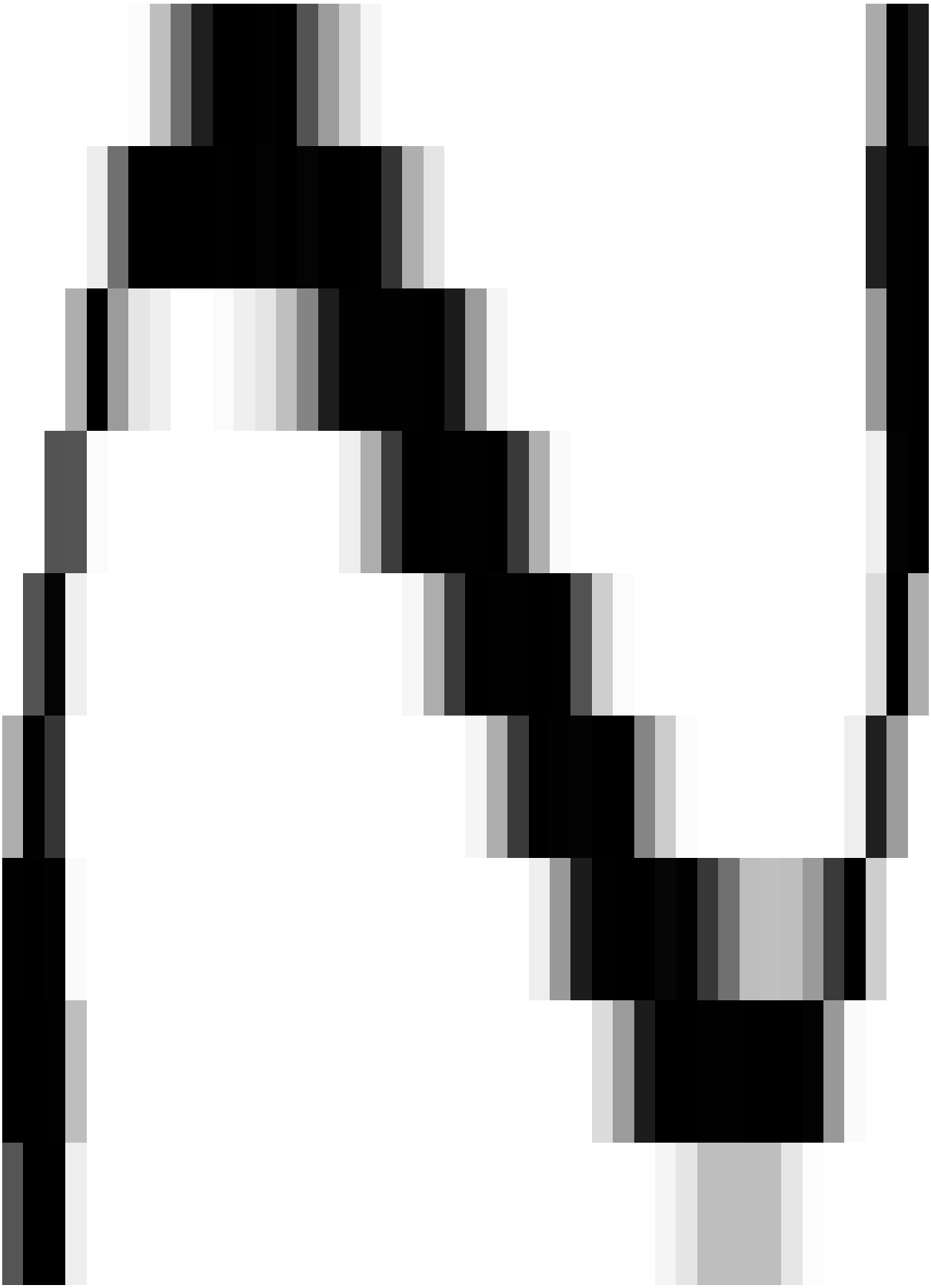
M-am gândit la propria mea educaţie. Când aveam 11 ani, în prima mea zi de şcoală gimnazială, stăteam într-o bancă de lemn, într-o clasă liniştită. Un profesor ne-a pus fiecăruia în faţă nişte bucăţi de hârtie. Am privit şi am observat că pe această bucată de hârtie era un tabel. „Acesta este orarul vostru“, îmi amintesc că ne-a spus. „Vă indică, pentru fiecare zi, unde trebuie să fiţi şi la ce oră“. M-am uitat la orar. Arăta că miercurea, la ora 9:00 dimineaţa, aveam oră de tâmplărie; la 10:00, istorie; la 11:00, geografie; şi tot aşa. M-am înfuriat un pic şi m-am uitat în jur. M-am gândit: Stai, ce se întâmplă aici? Cine sunt aceşti oameni care îmi spun mie ce voi face la ora 9:00, într-o dimineaţă de miercuri? N-am comis nicio crimă. De ce sunt tratat ca un prizonier?

Am ridicat mâna şi l-am întrebat pe profesor de ce trebuie să fac toate aceste materii în loc să învăţ, de exemplu, despre lucrurile care mi se par mie interesante. „Pentru că trebuie“, mi-a răspuns el. Ăsta nu mi s-a părut un răspuns mulţumitor, aşa că l-am întrebat ce voia să spună. „Pentru că aşa spun eu“, mi-a răspuns, enervat. După aceea, la fiecare oră, îl întrebam de ce învăţăm aceste lucruri. Răspunsurile erau mereu aceleaşi: pentru că veţi avea lucrare din asta; pentru că trebuie; pentru că aşa vă spun eu. După o săptămână mi s-a spus: „taci şi învaţă“. Când eram acasă, alegându-mi singur materialele, puteam citi zile în şir, fără oprire. La şcoală, abia dacă puteam citi timp de cinci minute. (Asta era înainte ca noţiunea de ADHD să se răspândească în Anglia, aşa că nu mi-au dat stimulante, cu toate că tind să cred că, dacă azi aş fi la şcoală, mi s-ar da).

Dintotdeauna am adorat să învăţ lucruri noi şi dintotdeauna am urât şcoala. Multă vreme am considerat că acesta era un paradox, până când am cunoscut-o pe Lenore. Pentru că se baza, în principal, pe învăţarea mecanică, prea puţin din educaţia mea a avut sens pentru mine, iar de acum douăzeci şi cinci de ani, pe când eram eu la şcoală, educaţia şi-a pierdut din ce în ce mai mult din însemnătate. În majoritatea lumii occidentale, sistemul şcolar a fost radical restructurat de către politicieni pentru a prioritiza mai mult testarea elevilor. Aproape orice altceva a fost redus în mod constant — de la joc, la muzică sau

pauze. Nu a fost niciodată o epocă de aur în care majoritatea școlilor să fi fost progresiste, dar e clar că acum am apucat-o în direcția unui sistem școlar construit în jurul unei idei înguste de eficiență. În 2002, George W. Bush a semnat „Legea Educației: Niciun copil nu rămâne în urmă“, care a crescut semnificativ testările standardizate în SUA. În cei patru ani care au urmat, diagnosticarea[236] problemelor de atenție în rândul copiilor a crescut cu 22%.

M-am gândit încă o dată la toți factorii despre care aflasem că favorizează dezvoltarea atenției copiilor. Școlile noastre le permit copiilor să facă mai puțin sport. Le permit să se joace mai puțin. Creează mai multă anxietate din cauza nebuniei testelor. Nu creează condiții în care copiii să-și găsească motivația intrinsecă. Iar multor copii nu le oferim ocazia de a-și dezvolta măiestria — sentimentul că sunt buni la ceva anume. De-a lungul timpului, mulți profesori au avertizat că tragerea școlilor în această direcție a fost o idee proastă, dar politicienii au condiționat totuși sprijinul financiar pentru școli de acest aspect.



M-am întrebat dacă există o variantă mai bună, așa că am decis să vizitez locurile care au o abordare complet diferită în ceea ce privește educația, pentru a vedea ce pot învăța de acolo. La sfârșitul anilor 1960, un grup de părinți din Massachusetts, care erau nemulțumiți de modul de școlarizare al copiilor lor, au decis să facă ceva ce suna nebunesc la prima vedere. Au deschis o școală care urma să nu aibă nici profesori, nici săli de clasă, nici programă, nici teme sau teste. Unul dintre fondatori mi-a spus că obiectivul lor a fost să creeze, de le zero, un model complet nou despre cum ar putea fi o școală. Nu au inclus aproape nimic din ceea ce credem noi că implică o școală. La mai bine de cincizeci de ani distanță, am ajuns la creația lor. Se numește Școala Sudbury Valley și, pe dinafară, arată ca o proprietate veche din Downtown Abbey — un conac mare, încăpător, în stil vechi, înconjurat de păduri, hambare și pârâie. Te simți ca și cum ai păși într-o poiană din pădure, cu parfumul de pini umplând fiecare spațiu în care intri.

Hannah, o elevă în vârstă de 18 ani, s-a oferit să-mi arate împrejurimile și să-mi explice cum funcționează școala. Prima dată am stat în sala pianului, cu copii mișunând liberi pe lângă noi, iar ea mi-a povestit că, înainte de a veni aici, fusese la un liceu american obișnuit. „Îmi era, pur și simplu, frică. Nu voiam să mă dau jos din pat. Eram atât de anxioasă, iar apoi mă duceam la școală, treceam peste asta și apoi mă întorceam acasă cât de repede puteam“, spune ea. „Îmi era extrem de dificil să stau nemișcată și să învăț lucruri care nu consideram că îmi sunt utile“. Așa că, atunci când fata a ajuns aici, cu patru ani în urmă, a „ avut un șoc“. I s-a explicat că nu există nicio structură la Sudbury, în afara celei create împreună cu ceilalți elevi. Nu există orar sau lecții. Înveți ce vrei. Tu alegi cum îți petreci timpul. Îi poți ruga pe membrii echipei — care se învârt pe acolo și vorbesc cu copiii — să te învețe lucruri dacă vrei, dar nu există nicio presiune să faci asta.

Deci, ce fac copiii toată ziua? am întrebat. Între 4 și 11 ani, copiii își petrec mare parte din timp jucând jocuri extrem de elaborate, pe care le-au inventat chiar ei și care pot dura luni întregi, transformându-se într-o mitologie epică, un fel de versiune pentru copii a Urzelii tronurilor. Au clanuri și se luptă cu spiriduși și dragoni, iar pe proprietatea extinsă a școlii, construiesc forturi. Arătând cu mâna către pietre, Hannah spune că, prin toate aceste jocuri, „eu cred că învață să rezolve probleme, pentru că își construiesc aceste forturi, iar apoi poate apărea un conflict în grup și trebuie să îl rezolve cumva. Învață să fie creativi și să se

gândească la lucruri într-o manieră diferită“.

Elevii mai mari tind să formeze grupuri și cer să învețe lucruri împreună — fie că este vorba despre gătit, poezie sau muzică. Lumea de aici preferă să învețe pe bucăți, spune ea. „Găsesc acest subiect de care sunt cu adevărat interesată și mă țin de el, cercetez sau citesc despre el timp de o săptămână sau câteva zile, apoi mă mut la următorul subiect... Sunt foarte interesată de medicină, așa că la un moment dat găsesc, să zicem, un domeniu din medicină [despre care] citesc intensiv și învăț tot ce pot. Apoi merg la șopârle — șopârlele sunt animalele mele preferate, așa că am citit mult despre ele. Chiar acum există un grup de oameni care a făcut origami toată ziua, ceea ce e foarte mișto.“ Hannah, cu ajutorul unui membru al echipei, își petrecuse ultimul an învățând ebraică.

Faptul că trebuie să-ți creezi propria disciplină nu înseamnă că nu există niciun fel de reguli, mi-a spus ea în timp ce ne plimbam prin împrejurimi. Din contră: toate regulile școlii sunt create și votate în cadrul unei întâlniri zilnice. Oricine poate participa și poate face o propunere și oricine poate vota. Toată lumea — de la copilul de 4 ani până la adulți — are aceeași greutate, un singur vot. Există un cod oficial foarte elaborat pe care școala l-a construit de-a lungul anilor. Dacă ești prins încălcând regulile, ești judecat de un juriu reprezentativ pentru toate categoriile de vârstă din școală și ei decid pedeapsa. De exemplu, dacă rupi o creangă din copac, ei ar putea decreta că nu mai ai voie în copaci pentru câteva săptămâni. Școala este atât de democratică, încât copiii votează inclusiv dacă membrii individuali ai echipei de profesori sunt reangajați în fiecare an.

Am trecut prin sala de dans, prin camera calculatoarelor, pe lângă pereții plini cu cărți. Mi-a fost clar că în această școală copiii fac doar lucruri care sunt importante pentru ei. „Cred că, dacă nu ajungi să-ți folosești imaginația și să fii creativ, atunci chiar că ești pus într-o cutie“, mi-a spus Hannah. „Nu mai simt așa o mare presiune de a învăța fiecare informație și am încredere că ideile principale ale celor mai importante lucruri îmi vor rămâne în cap, iar faptul că nu avem teste îmi dă libertatea să-mi aloc timpul necesar pentru a învăța diverse lucruri.“ Pentru că eu — și toți cei pe care îi cunosc — am fost crescut într-un sistem atât de diferit, toate acestea mi s-au părut, la prima vedere, copleșitor de ciudate. Având libertatea de a nu face nimic, majoritatea copiilor n-ar lua-o razna și s-ar răsfăța singuri? Nu există nici măcar ore formale de citire la Sudbury, dar copiii pot cere membrilor echipei sau le pot cere colegilor să le arate cum funcționează cititul. Cu siguranță asta produce semianalfabeți, m-am gândit la început.

Am vrut să știu care este rezultatul unei astfel de educații, așa că am mers să îi iau un interviu profesorului Peter Gray, un cercetător în psihologie de la Colegiul Boston, care i-a urmărit pe absolvenții școlii Sudbury Valley, ca să vadă cum au evoluat. Erau niște depravați indisciplinați care nu puteau funcționa în lumea modernă? S-a dovedit că peste 50% au urmat o formă de învățământ superior și aproape toți, a scris el, au avut „un succes remarcabil în găsirea unui job care îi interesa și le asigura existența. Aceștia se îndreptaseră cu succes către o gamă largă de ocupații, inclusiv în afaceri, arte, știință, medicină, alte profesii în domeniul serviciilor și meseriilor calificate“[237]. Alți copii ca ei au obținut rezultate similare în alte locuri. Cercetarea lui Peter a relevat faptul că acești copii[238], care au fost „de-școlarizați“ în acest fel, au mai multe șanse să urmeze studii superioare decât alți copii.

Cum este posibil? Peter mi-a explicat că, de fapt, în cea mai mare parte a istoriei omenirii, copiii au învățat în felul în care o fac la Sudbury. El a studiat dovezile care au fost strânse despre copiii din societățile de vânători-culegători[239], deci despre felul în care oamenii au trăit până „alaltăieri“ (dacă e să măsurăm timpul în termeni evoluționiști). În acel tip de societate, copiii se jucau, mișunau prin jur, imitau adulții, puneau o groază de întrebări, și încet, în timp, deveneau competenți, fără a fi instruiți prea mult în mod formal. Anomalia nu este Sudbury, mi-a explicat el, ci este școala modernă care a fost proiectată foarte recent, în anii 1870, să-i învețe pe copii să stea nemișcați, să tacă din gură și să facă ce li se spune, pentru a-i pregăti să lucreze în fabrici. Copiii au fost concepuți să fie curioși și să exploreze mediul, mi-a spus el. Ei vor, în mod natural, să învețe și o fac spontan atunci când pot aprofunda lucruri care le par interesante. Învață, în primul rând, jucându-se liber. Cercetarea lui a descoperit că Sudbury este eficientă, în mod particular, în cazul copiilor cărora li se spusese că au probleme de învățare. Dintre cei unsprezece elevi pe care i-a studiat și care fuseseră evaluați ca având „dificultăți grave de învățare“ înainte de a veni la Sudbury, patru au absolvit studii universitare, iar al cincilea era la facultate.

Aceste descoperiri sunt importante, dar trebuie abordate cu puțină prudență. Sudbury Valley are taxe cuprinse între 7 500 și 10 000 $ pe an — așadar, părinții care își trimit copiii acolo au posibilități financiare mai mari decât restul populației. Aceasta înseamnă că deja copiii lor — oricum ar sta lucrurile — vor avea mai multe șanse să urmeze studii superioare și, de asemenea, este mai probabil ca părinții înșiși să-și învețe copiii niște lucruri acasă. Așadar, succesul copiilor de la Sudbury Valley nu poate fi atribuit exclusiv școlii.

Dar Peter susține că acest model stimulează învățarea reală într-un fel în care școlile convenționale nu o fac. Pentru a înțelege de ce, el spune că ar trebui să analizăm datele referitoare la ceea ce se întâmplă atunci când animalele sunt lipsite de joacă[240]. De exemplu, el mi-a povestit că a început să studieze subiectul după ce a fost surprins de un studiu clasic — pe care l-am citit și eu ulterior — care compara două grupuri de șoareci. Primul grup era împiedicat complet să se joace cu alți șoareci. Celuilalt grup i se permitea să se joace cu alți șoareci timp de o oră pe zi. Apoi oamenii de știință i-au urmărit pe măsură ce au crescut, pentru a vedea dacă erau diferențe între ei. Când au ajuns adulți, șoarecii cărora nu li se permisese să se joace erau mult mai fricoși și anxioși și mult mai puțin capabili să facă față evenimentelor neprevăzute. Șoarecii care s-au putut juca erau mai curajoși, mai dornici să exploreze și puteau să gestioneze mai bine situațiile neprevăzute. Cercetătorii au testat capacitatea de rezolvare de probleme a ambelor grupuri de șoareci — au configurat testul, astfel încât, pentru a obține hrană, șoarecii trebuiau să rezolve câte o nouă problemă. S-a dovedit că șoarecii cărora li se permisese să se joace[241] când erau tineri erau semnificativ mai deștepți.

La Sudbury, Hannah mi-a spus că, odată ce s-a eliberat de orarul fără sens al școlarizării standardizate, a descoperit următorul fapt: „Chiar apreciez mai mult educația, sunt încântată să învăț și vreau să aprofundez diverse subiecte. Din moment ce nu simt că sunt forțată, sunt mai motivată să fac asta“. Această afirmație se potrivește cu un spectru mai larg de dovezi științifice — cu cât un lucru are o semnificație mai mare, cu atât este mai ușor atât pentru adulți, cât și pentru copii să fie atenți la el și să învețe. Școlarizarea standardizată pierde prea des sensul învățării, în timp ce școlarizarea progresistă încearcă să dea un sens pentru orice lucru. Acesta este motivul pentru care cele mai bune cercetări cu privire la acest subiect arată că în școlile mai progresiste copiii au șanse mai mari să rețină, pe termen lung, ceea ce au învățat, că este mai probabil să-și dorească să continue să învețe și că au mai multe șanse ca, atunci când se confruntă cu probleme noi, să aplice ce au învățat. După părerea mea, acestea sunt printre cele mai valoroase forme de atenție.

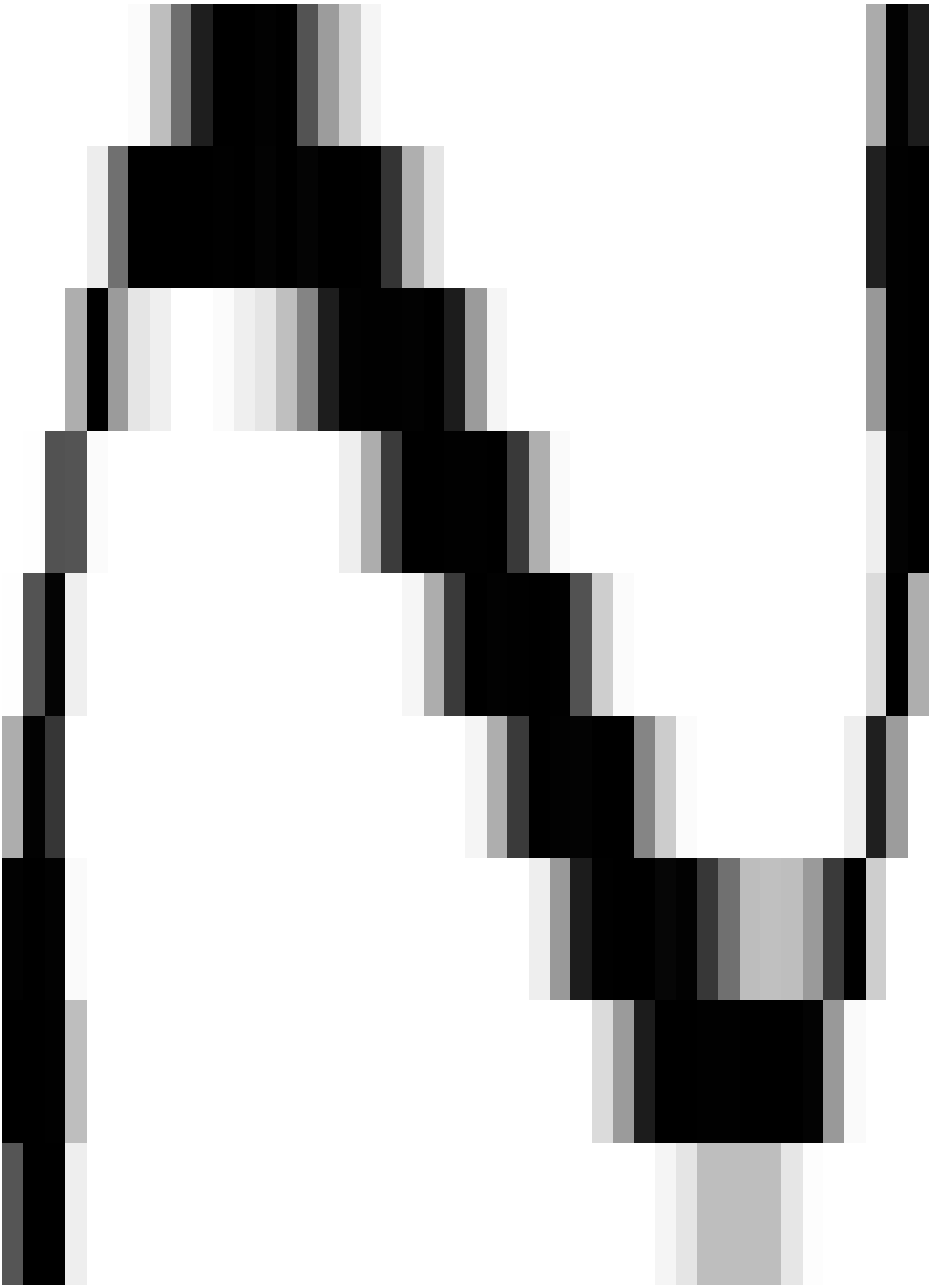
Stând în fața școlii din Sudbury, Hannah mi-a spus că obișnuia să aștepte cu nerăbdare terminarea zilei de școală, dar acum „nu vreau să merg acasă“. Ceilalți copii cu care am vorbit mi-au spus, înainte de a fugi să se alăture unei activități colective, că aveau același punct de vedere. Mi s-a părut uimitor să descopăr că poți arunca aproape tot ceea ce considerăm a fi școlarizare — toate testele, toate evaluările, chiar și predarea formală — și totuși să crești oameni care știu să

citească, să scrie şi să funcţioneze în societate. Acest lucru ne arată cât de multe dintre lucrurile la care ne supunem, în mod nevrotic, copiii sunt inutile (în cel mai bun caz).

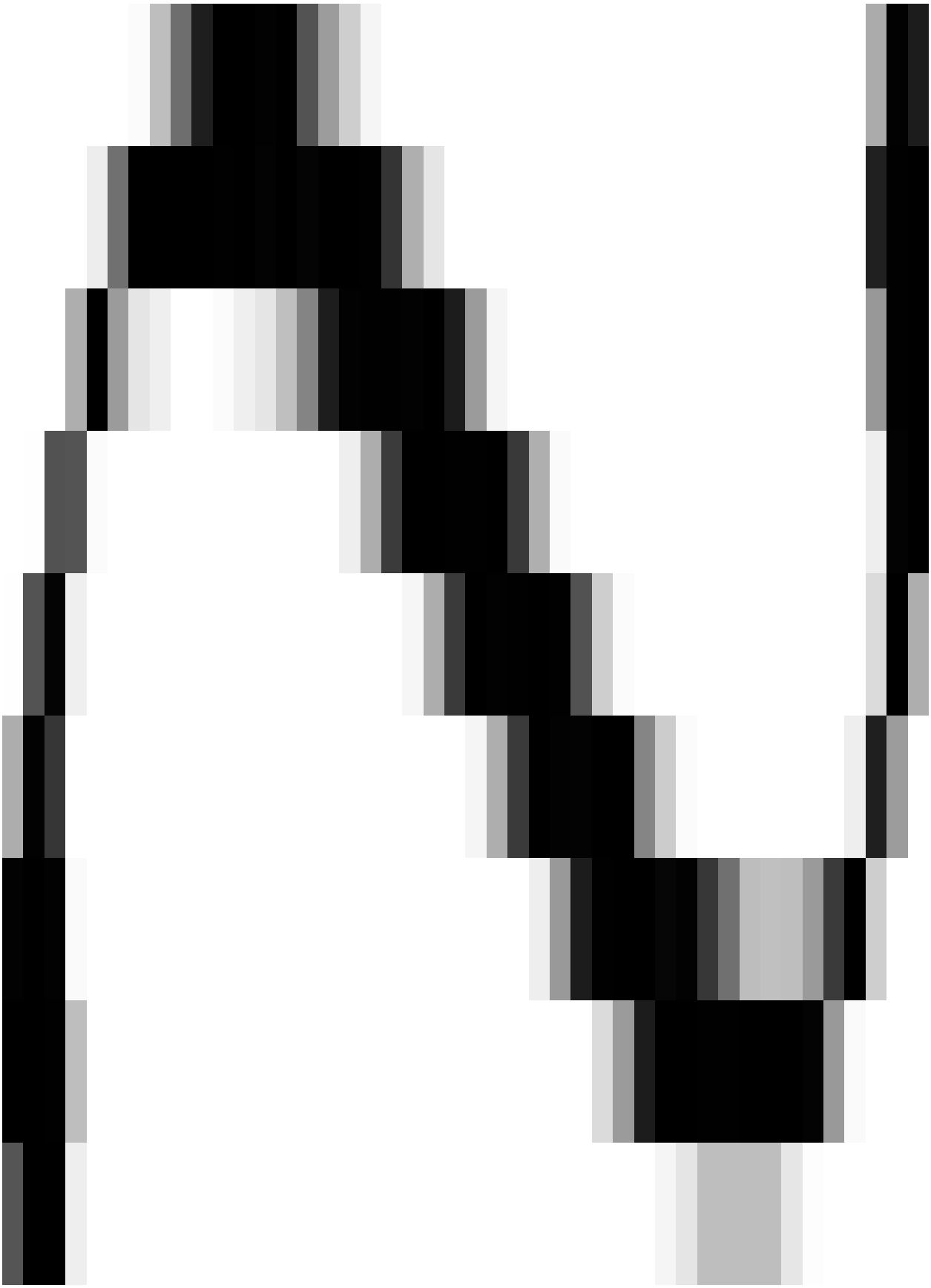
Personal, instinctul îmi spune că Sudbury merge prea departe. Am fost şi la alte şcoli progresiste ca să văd dacă există o variantă în care să poţi combina o mai mare libertate cu un dram de îndrumare din partea adulţilor. Una care mi-a plăcut în mod deosebit era în Berlin şi se numea Centrul Şcolar Protestant Berlin. Acolo, copiii decideau împreună asupra unui subiect pe care voiau să-l cerceteze — când i-am vizitat, subiectul era dacă oamenii pot trăi în spaţiu. Apoi, timp de un semestru, jumătate dintre orele lor de curs sunt construite în jurul acestei teme — ei cercetează cum se construiesc rachetele, din perspectiva fizicii, istoria mersului pe Lună, geografia altor planete, pentru a vedea ce poate creşte pe ele. Se transformă într-un mare proiect colectiv — ei construiau, la modul cel mai propriu, o rachetă în sala de clasă. În acest fel, subiecte care, atunci când erau învăţate separat şi pe de rost, păreau seci şi plictisitoare, au fost umplute cu sens pentru aceşti copii şi astfel ei şi-au dorit să afle mai multe informaţii despre ele.

Pentru că eu am crescut într-un sistem atât de diferit, am continuat să am dubii în legătură cu aceste alternative. Dar m-am tot întors la un adevăr esenţial: ţara care este, adesea, evaluată în clasamentele internaţionale ca având cele mai de succes şcoli din lume, Finlanda, este apropiată de aceste modele progresiste mai mult decât de orice alt model pe care l-am recunoaşte. Copiii lor nu merg deloc la şcoală până la 7 ani — până la vârsta aceea doar se joacă. Între 7 şi 16 ani, copiii ajung la şcoală la ora 9:00 şi pleacă la ora 14:00. Nu li se dau teme aproape deloc şi nu au aproape niciun test până când termină liceul. Jocul liber este cuvântul de ordine în vieţile copiilor finlandezi: conform legii, profesorii trebuie să le dea copiilor 15 minute de joc liber la fiecare 45 de minute de predare. Care este rezultatul? Doar 0,1% dintre copiii lor sunt diagnosticaţi cu probleme de atenţie, iar finlandezii sunt printre cei mai culţi, cei mai buni la matematică, dar şi cei mai fericiţi oameni din lume.

Când mă pregăteam să plec, Hannah mi-a spus că, atunci când îşi aminteşte de perioada în care mergea la un liceu tradiţional, „mă văd stând într-o bancă şi totul este gri. Este o imagine ciudată“. Mi-a spus că îşi face griji pentru prietenii ei care sunt încă blocaţi în acel sistem. „Îl urăsc şi îmi pare rău că ei nu au oportunitatea să facă altceva.“



În zilele noastre, când adulţii remarcă faptul că adolescenţii şi copiii par să aibă dificultăţi de concentrare şi de focalizare a atenţiei, deseori ei constată acest lucru cu o formă de superioritate, sătui şi exasperaţi. Implicit, ei spun: Uită-te la această tânără generaţie degradată! Nu suntem noi mai buni decât ei? Ei de ce nu pot fi ca noi? Dar după ce am descoperit toate lucrurile acestea, eu mă raportez foarte diferit la problemă. Copiii au nevoi — şi este treaba noastră, ca adulţi, să creăm mediul care să răspundă acestor nevoi. În această societate, în multe situaţii nu satisfacem acele nevoi. Nu îi lăsăm să se joace liber; îi închidem în case, cu foarte puţine lucruri de făcut în afara interacţiunilor prin intermediul ecranelor; iar sistemul şcolar, în mare măsură, îi amorţeşte şi îi plictiseşte. Îi hrănim cu alimente care le face praf energia, care conţin aditivi asemănători drogurilor, ce îi pot face hiperactivi şi care nu conţin nutrienţii de care au nevoie. Îi expunem la substanţele chimice din atmosferă care le perturbă creierul. Faptul că ei se chinuie să înveţe să se concentreze nu ţine de vreun deficit de-al lor. Este un defect al lumii pe care am construit-o pentru ei.



Acum, când Lenore vorbește cu părinții, continuă să îi invite să povestească despre momentele fericite din copilăria lor. Aproape de fiecare dată este vorba despre un moment în care au fost liberi — construind o fortăreață, mergând prin pădure cu prietenii, jucându-se pe stradă. Ea le spune părinților: „Economisim și ne chivernisim ca să-i trimitem la cursuri de dans“, dar, dacă stăm să ne gândim, „voi nu le oferiți exact lucrul pe care l-ați iubit cel mai mult în copilărie“. Nu putem să mai continuăm așa, le spune ea. Merită să le oferim o copilărie diferită, una pe care, împreună, trebuie să o reconstruim — una în care pot învăța, la fel cum a învățat și L.B., să construiască bărci și să se concentreze din nou profund.

Concluzie

Revolta pentru Atenție

Dacă aceasta ar fi o carte de dezvoltare personală, aș putea să vă servesc o minunată și simplă concluzie pentru toată această poveste. Cărțile acelea au o structură extrem de convingătoare: autorul identifică o problemă — de obicei, una pe care a avut-o chiar el — și descrie, pas cu pas, cum a rezolvat-o personal. Apoi zice: Și acum, dragă cititorule, poți face și tu ceea ce am făcut eu și te va elibera. Dar aceasta nu este o carte de dezvoltare personală, iar ceea ce am eu să vă spun este mult mai complex și presupune să încep cu o confesiune: nu am rezolvat nici eu această problemă în întregime. De fapt, în acest moment, în timp ce scriu asta în izolare, atenția mea n-a fost niciodată mai proastă.

În cazul meu, colapsul s-a produs într-o lună ciudată de parcă a fost un vis. În februarie 2020 am intrat în aeroportul Heathrow pentru a mă îmbarca într-un zbor către Moscova. Plecam să-i iau un interviu lui James Williams, fostul strateg Google, pe care l-ați întâlnit citat în carte. În timp ce mergeam în grabă prin lumina galbenă și obositoare a aeroportului către poarta mea, am observat ceva ciudat. O parte din echipaj purta măști faciale. Desigur, citisem în presă despre noul virus care apăruse în Wuhan, China, dar am bănuit — așa cum au făcut-o mulți dintre noi — că, la fel ca în cazul gripei porcine sau a crizelor Ebola ce avuseseră loc cu câțiva ani în urmă, și această problemă va fi controlată în țara-sursă înainte să poată deveni o pandemie. Am simțit un fior de iritare legat de ceea ce am perceput ca fiind paranoia lor și m-am îmbarcat în avion.

Am aterizat într-o iarnă rusească ciudat de caldă. Nu era deloc zăpadă pe jos, iar oamenii purtau tricouri și își vindeau hainele de blană pe sume derizorii. În timp ce mă plimbam pe străzile suspect de lipsite de zăpadă, m-am simțit mic și dezorientat. Totul în Moscova este mare — oamenii trăiesc în blocuri enorme de beton, muncesc în fortărețe urâte și se strecoară printre ele pe autostrăzi cu opt benzi. Orașul este conceput pentru a face colectivul să pară mare și pentru a te face pe tine, individul, să te simți ca o picătură în vânt. James locuia în Moscova într-un apartament din secolul al XIX-lea și, în timp ce stăteam în fața unei biblioteci imense pline cu clasici ruși, am simțit că parcă am picat într-un roman de Tolstoi. Locuia acolo pe de o parte pentru că soția sa lucra la Organizația Mondială a Sănătății, dar și pentru că iubea cultura și filosofia ruse.

Mi-a spus că, după mulți ani de studiu al atenției, a ajuns să creadă ca aceasta ia trei forme diferite — care ne sunt toate furate în prezent. Când am trecut prin ele, mi-a clarificat multe dintre lucrurile pe care le aflasem până atunci.

Primul nivel al atenției tale, a spus el, este atenția focalizată (spotlight). Aceasta este atunci când te concentrezi asupra „acțiunilor imediate“, ca de exemplu: „O să mă duc în bucătărie și o să-mi fac o cafea“. Vrei să-ți găsești ochelarii? Vrei să vezi ce este în frigider? Vrei să termini de citit acest capitol din cartea mea? Se numește atenție focalizată pentru că — așa cum am explicat mai devreme — implică restrângerea atenției. Dacă atenția focalizată îți este distrasă sau perturbată, atunci ești împiedicat să efectuezi acțiuni pe termen scurt, ca acestea.

Al doilea nivel al atenției este atenția de ansamblu (starlight). James spune că aceasta este atenția pe care o poți acorda „obiectivelor tale pe termen lung — proiectelor desfășurate în timp“. Vrei să scrii o carte. Vrei să pui pe picioare o afacere. Vrei să fii un părinte bun. Se numește atenție de ansamblu pentru că atunci când te simți pierdut, te uiți la stele și îți reamintești direcția în care trebuie să călătorești. James a spus că atunci când îți este distrasă atenția de ansamblu „pierzi din vedere obiectivele pe termen lung“. Începi să uiți unde te duceai.

Al treilea nivel al atenției este claritatea (daylight). Aceasta este forma de atenție care face posibil, din capul locului, să știi care îți sunt obiectivele pe termen lung. Cum știi că vrei să scrii o carte? Cum știi că vrei să înființezi un business? Cum știi ce înseamnă să fii un părinte bun? Fără să fii capabil să reflectezi și să gândești limpede, nu o să-ți poți da seama de toate lucrurile astea. A denumit-o astfel pentru că doar atunci când o scenă este inundată de lumină naturală, poți vedea lucrurile din jur mult mai clar. Dacă ești atât de distras încât pierzi claritatea, James spune că „din multe puncte de vedere s-ar putea să nici să nu-ți mai dai seama cine ești, ce voiai să faci [sau] unde voiai să te duci“.

El crede că pierderea clarității este „cea mai profundă formă de distragere“, pentru că poți ajunge să fii „incoerent“. Acesta este momentul în care persoana ta nu mai are sens pentru tine, întrucât nu mai ai spațiul mental să creezi o poveste despre cine ești. Devii obsedat de obiective mărunte sau dependent de semnalele simpliste din lumea externă, cum ar fi redistribuirile pe Twitter. Te pierzi într-un val de distrageri. Îți poți regăsi atenția de ansamblu și claritatea doar dacă ai perioade susținute de reflecție, de gânduri rătăcitoare și de elaborare profundă. James a ajuns să creadă că această criză a atenției ne privează de toate

cele trei forme de atenție. Ne pierdem lumina și orbecăim.

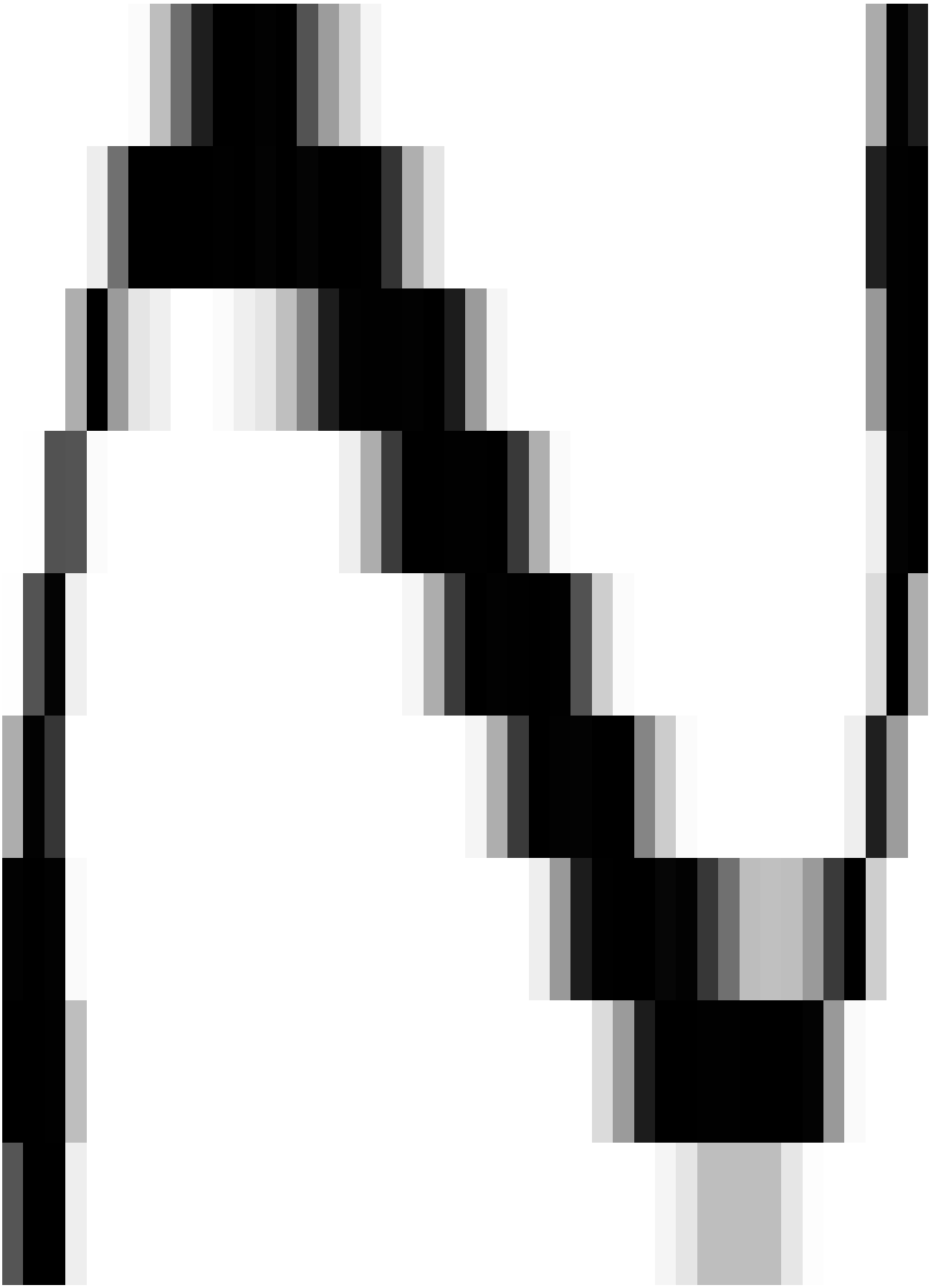
El a mai venit cu metaforă care, de asemenea, ne-ar putea ajuta să înțelegem situația. Uneori, hackerii decid să atace un site într-un mod foarte specific. Ei pun un număr enorm de calculatoare să încerce să se conecteze la respectivul website în același timp și, făcând asta, „îi copleșesc capacitatea de gestionare a traficului, până la punctul în care nu mai poate fi accesat de nimeni altcineva, și site-ul pică“. Se prăbușește. Asta se numește atac de tipul „refuzul serviciului“. James crede că noi trăim acum ceva similar cu atacul digital prin suprasolicitarea site-ului — doar că atacul este asupra minții noastre. „Noi suntem acel server suprasolicitat de toate aceste lucruri care încearcă să ne capteze atenția, aruncând informații către noi... Ne diminuează capacitatea de a răspunde la orice. Ne lasă fie într-o stare de distragere, fie într-una de paralizie.“ Ești atât de bombardat cu distrageri, „încât îți invadează toată existența și nu mai poți găsi un loc din care să ai o imagine de ansamblu, să realizezi cât ești de distras și ce poți să faci în legătură cu asta. Îți poate coloniza întreaga lume“, a spus el. Ești atât de epuizat încât „nu mai ai spațiu să te retragi“.

Am plecat din apartamentul lui James, m-am plimbat pe străzile capitalei ruse și am început să mă întreb dacă nu există, de fapt, și o a patra formă de atenție. O voi numi luminile stadionului — respectiv, abilitatea noastră de a ne vedea unii pe alții, de a lucra împreună, pentru a stabili și a lupta pentru țeluri comune. Am putut vedea, derulându-se în jurul meu, un exemplu înfiorător a ceea ce se întâmplă atunci când acest lucru este pierdut. Eram în Moscova, iarna, iar oamenii mergeau pe afară în tricouri pentru că era extrem de cald. Un val de căldură tocmai începea în Siberia — o propoziție pe care n-am crezut vreodată că o voi scrie. Criza climatică era mai mult decât evidentă — chiar Moscova, cu zece ani în urmă, a fost înecată de fumul unor puternice incendii de pădure. Dar există prea puțin activism ecologic în Rusia sau, având în vedere dimensiunile crizei, oriunde în lume. Atenția noastră colectivă este ocupată cu alte lucruri, mult mai puțin importante. Știam că sunt mai vinovat pentru criza climatică decât majoritatea oamenilor — m-am gândit la activitățile mele și la câte emisii de carbon au lăsat în urmă.

În timp ce zburam înapoi către Londra, am simțit că în această lungă călătorie am învățat foarte multe lucruri despre atenție și am simțit că aș putea, pas cu pas, să o întăresc un pic pe a mea. Când am aterizat, am observat că acum toți cei care lucrau în aeroport purtau măști, iar standurile de ziare erau pline de imagini cu spitalele din Italia, unde oamenii mureau pe jos sau pe coridoare. Nu știam

atunci, dar acestea erau ultimele zile înainte ca zborurile aeriene să fie suspendate aproape în întreaga lume. La scurt timp, Heathrow avea să fie gol, un imens spațiu în care îți auzeai ecoul.

Câteva zile mai târziu, mergeam spre casă când am observat că-mi clănțăne dinții. În Londra era o iarnă blândă și am bănuit că m-a prins un curent de aer rece, dar până am ajuns acasă, o jumătate de oră mai târziu, tremuram din toate încheieturile. M-am târât în pat și timp de trei săptămâni nu m-am mai dat jos decât ca să mă duc la baie. Aveam o febră violentă și aproape deliram. Până când am fost în stare să-mi dau seama ce se întâmplă, Boris Johnson — prim-ministrul britanic — apărea la televizor spunând tuturor că n-ar trebui să iasă din case, iar la scurt timp, el însuși a fost internat în spital, aproape pe moarte. Era ca un coșmar, în care zidurile realității încep să se prăbușească.



Până în acest moment, pentru a-mi îmbunătăți atenția am pus constant în practică, pas cu pas, ceea ce am învățat în această călătorie. Am făcut șase schimbări majore în viața mea.

Unu: Am folosit preangajamentul, pentru a mă opri din a alterna activitățile atât de des. Preangajamentul este atunci când realizezi că, dacă vrei să-ți schimbi comportamentul, trebuie să faci de-acum niște pași care să blocheze viitoarele tentații și să-ți fie mai greu să cedezi mai târziu. Un pas important pentru mine a fost să cumpăr un kSafe, care — așa cum spuneam mai devreme — este un seif mare, din plastic, cu capac detașabil. Îți pui telefonul înăuntru, pui capacul la loc și pornești afișajul din partea de sus pentru cât timp dorești — de la cincisprezece minute până la două săptămâni —, apoi îți încuie telefonul pentru perioada selectată. Înainte să plec în această călătorie, îl foloseam sporadic. Acum îl folosesc zilnic, fără excepție, iar asta îmi oferă lungi perioade de concentrare. De asemenea, folosesc pe laptop un program numit Freedom, care îmi oprește conexiunea la internet pentru intervalul pe care îl selectez. (Scriu această propoziție în timpul numărătorii inverse, ce a pornit de la trei ore.)

Doi: Am schimbat felul în care mă raportez la propria-mi senzație de distragere. Obișnuiam să-mi fac reproșuri și să-mi spun: Ești leneș, nu ești suficient de bun, ce este în neregulă cu tine? Am încercat să-mi creez un sentiment de rușine față de mine însumi, ca să mă concentrez mai mult. Acum, în schimb, având în vedere ce m-a învățat Mihaly Csikszentmihalyi, am un cu totul alt tip de conversație cu mine. Mă întreb: Ce ai putea face acum ca să intri într-o stare de flux și ca să-ți folosești capacitatea minții de a se concentra profund? Îmi amintesc că Mihaly m-a învățat care sunt principalele elemente ale stării de flux și îmi spun: Ce ar fi semnificativ pentru mine ce aș putea face acum? Ce este la limita capacităților mele? Cum pot face o activitate care îndeplinește aceste criterii? Am învățat că este mult mai eficient să cauți activ starea de flux decât să te pedepsești singur și să-ți fie rușine de tine.

Trei: Ținând cont de informațiile pe care le-am descoperit cu privire la felul în care rețelele de socializare sunt concepute să ne exploateze spectrul de atenție, acum, timp de șase luni pe an, mă deconectez complet de la ele. (Acest timp este împărțit în bucăți de câteva săptămâni, de obicei). Pentru a fi sigur că respect lucrul acesta, întotdeauna anunț public atunci când urmează să mă deconectez — scriu pe Twitter că părăsesc site-ul pentru o anumită perioadă, astfel încât să mă

simt prost dacă cedez brusc și mă întorc după o săptămână. De asemenea, îi cer prietenei mele, Lizzie, să-mi schimbe parolele.

Patru: Am pus în practică ceea ce am descoperit despre importanța reveriei, a minții rătăcitoare. Mi-am dat seama că a-ți lăsa mintea să rătăcească nu este o prăbușire a atenției, ci, de fapt, este ea însăși o formă crucială de concentrare. Atunci când îți lași mintea să se îndepărteze de prezentul imediat, ea începe să se gândească la trecut și la viitor și să facă legături între diferite lucruri pe care le-ai învățat. Acum îmi propun să merg pe jos timp de o oră, în fiecare zi, fără telefon sau orice altceva care m-ar putea distrage. Îmi las gândurile să rătăcească și fac conexiuni neașteptate. Tocmai pentru că îi ofer atenției spațiu să rătăcească, am descoperit că gândirea mea a devenit mai ascuțită și am idei mai bune.

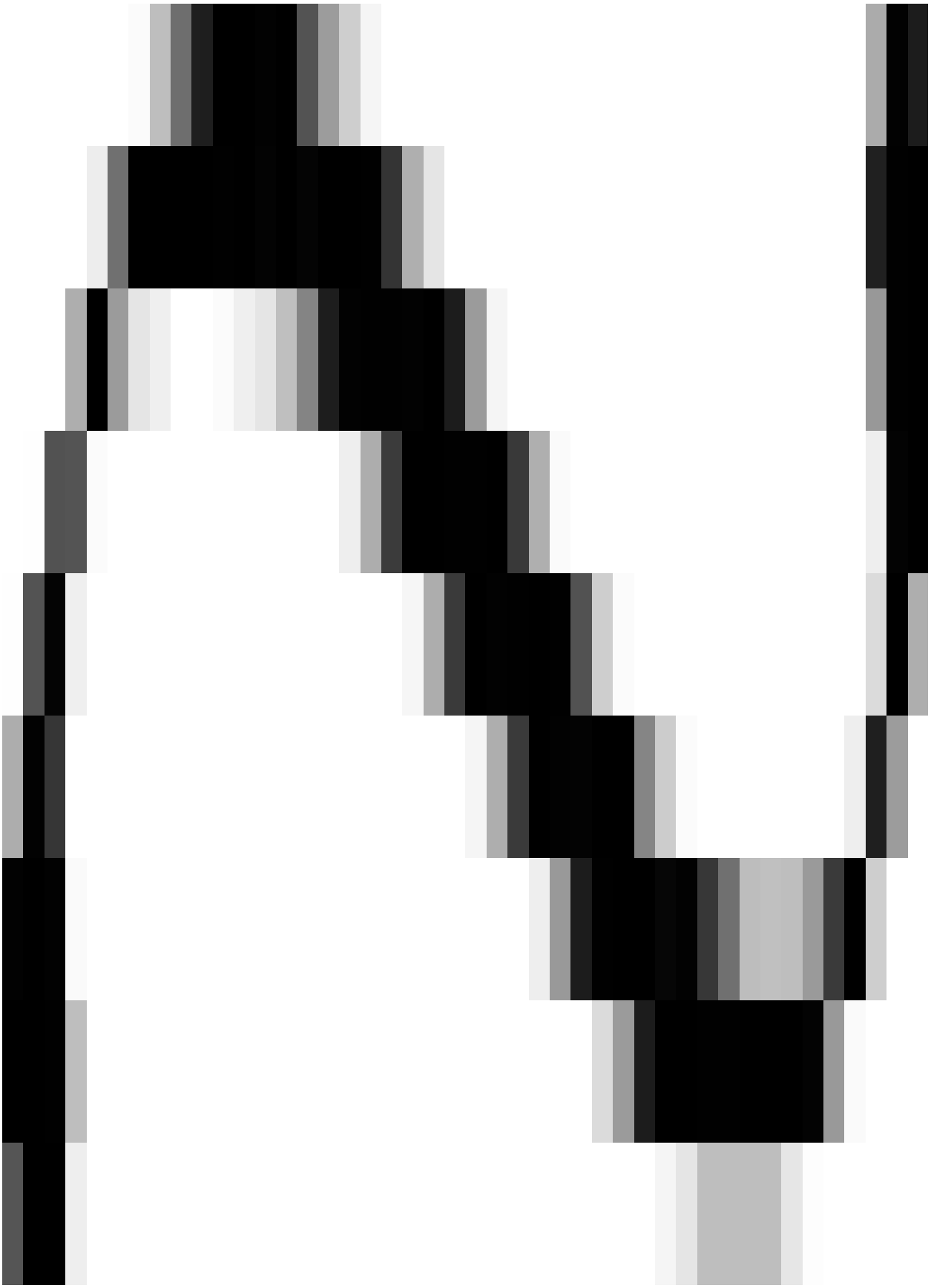
Cinci: Obișnuiam să privesc somnul ca pe un lux sau — mai rău — ca pe un dușman. Acum sunt mai strict în privința celor opt ore de somn pe noapte. Am un mic ritual care mă ajută să mă relaxez: două ore înainte de a mă duce la culcare nu mă uit la ecrane, îmi aprind o lumânare parfumată și încerc să las deoparte stresul de peste zi. Mi-am cumpărat un dispozitiv FitBit care-mi monitorizează somnul și, dacă dorm mai puțin de opt ore, mă forțez să mă întorc în pat. Asta m-a ajutat în mod considerabil.

Șase: Nu sunt părinte, dar sunt foarte implicat în viața finilor mei și a rudelor mele mai tinere. Obișnuiam să-mi petrec mult timp cu ei făcând lucruri organizate — activități educative care să ne țină ocupați, pe care le planificam în avans. Acum, petrecem cea mai mare parte a timpului jucându-ne liber sau lăsându-i pe ei să se joace între ei, fără să fie coordonați, supravegheați excesiv sau încarcerați. Am învățat că, cu cât se joacă liber mai mult timp, cu atât vor avea o fundație mai solidă pentru a-și putea focaliza atenția. Încerc să le ofer astfel de experiențe cât mai des posibil.

Mi-ar plăcea să vă pot spune că am făcut și alte lucruri pe care am învățat că ar trebui să le fac pentru a-mi îmbunătăți concentrarea: să renunț la mâncarea procesată, să meditez în fiecare zi, să îmi dezvolt alte practici de încetinire a ritmului vieții, cum ar fi yoga, și să-mi iau săptămânal o zi liberă în plus de la serviciu. Adevărul este că încă mă chinuiesc cu aceste lucruri — mâncatul emoțional și munca în exces sunt în strânsă legătură cu modul în care îmi gestionez anxietățile cotidiene.

Aș estima însă că, făcând aceste șase schimbări — până să plec la Moscova —,

mi-am îmbunătățit capacitatea de concentrare cu 15–20%, ceea ce nu este rău deloc. Au făcut o diferență reală și semnificativă în viața mea. Toate aceste schimbări merită încercate și probabil că vor fi și alte mici modificări pe care le veți lua în calcul, după ce veți fi citit cartea mea. Susțin cu fermitate ca oamenii să facă schimbările pe care le pot face în viețile lor. Însă vă încurajez și să fiți onești în ceea ce privește faptul că există o limită până la care puteți ajunge.



În timp ce mă refăceam după Covid-19, m-am trezit într-o situație identică celei din care am pornit această călătorie. Am început prin a pleca în Provincetown pentru trei luni, ca să scap de internet și telefoane mobile. Acum eram închis în apartamentul meu pentru trei luni, cu aproape nimic altceva în afară de internet și telefon mobil. Provincetownul îmi eliberase atenția și concentrarea; criza Covid-19 mi le-a deteriorat mai tare decât au fost vreodată. Luni de zile, nu m-am putut concentra la nimic. Am sărit de pe un canal de știri pe altul, urmărind frica și febra răspândite peste tot în lume. Am început să petrec ore întregi urmărind camerele video care transmiteau imagini în direct din toate locurile în care am fost, pentru a documenta această carte. Nu conta unde erau — Memphis sau Melbourne, Fifth Avenue din New York sau strada comercială din Provincetown —, erau toate la fel; străzile erau aproape goale, cu excepția unor scurte imagini cu oameni cu măști, care mergeau grăbiți. Nu eram singurul căruia îi era imposibil să se concentreze. O parte din ceea ce am experimentat era probabil o consecință biologică a virusului, dar mulți oameni care nu fuseseră infectați se plângeau de aceeași problemă. S-a înregistrat o creștere cu 300% a numărului de oameni care căutau pe Google „cum să-ți faci creierul să se concentreze“. Pe toate rețelele de socializare oamenii spuneau că nu-și mai pot face mintea să funcționeze.

Dar acum am simțit că aveam instrumentele necesare pentru a înțelege de ce ni se întâmplă asta. Eforturile tale individuale de a-ți îmbunătăți atenția pot fi eclipsate de un mediu înconjurător plin de lucruri care o distrug. Acest aspect era valabil cu mult înainte de Covid-19 și a fost cu atât mai adevărat în timpul pandemiei. Stresul fărâmițează atenția, iar noi, cu toții, eram mult mai stresați. Exista un virus pe care nu-l puteam vedea, pe care nu-l înțelegeam în întregime și care ne amenința pe toți. Economia era în scădere și, brusc, mulți dintre noi eram și mai nesiguri în plan financiar. În plus, liderii noștri politici deseori păreau periculos de incompetenți, ceea ce creștea stresul și mai mult. Din cauza acestor motive, mulți dintre noi deveniserăm brusc hipervigilenți.

Și cum am făcut față? Ne-am întors, mai mult ca oricând, la ecranele noastre controlate de Silicon Valley, care ne așteptau, oferindu-ne conectare sau măcar o hologramă a ei. Pe măsură ce le foloseam mai mult, atenția noastră părea să se înrăutățească. În aprilie 2020, în Statele Unite, cetățeanul de rând petrecea treisprezece ore pe zi uitându-se la un ecran. Numărul copiilor care se uitau la ecrane mai mult de șase ore pe zi a crescut de șase ori, iar traficul pe aplicațiile

pentru copii s-a triplat.

Din acest punct de vedere, Covid ne-a oferit o imagine a viitorului spre care ne îndreptăm deja. Prietena mea Naomi Klein, autoare specializată pe zona politică, scrie de douăzeci de ani tot soiul de predicții uluitor de precise despre viitor. Ea mi-a explicat: „Eram într-o alunecare graduală către o lume în care fiecare relație a noastră era mediată de a platforme și ecrane, iar din cauza Covidului acest proces gradul a intrat în supervitează“. Companiile de tehnologie plănuiau ca noi să ajungem să fim extrem de absorbiți în lumea lor cam într-un deceniu, nu acum. „Planul nu era să se facă saltul în felul acesta“, a spus ea. „Acest salt este, realmente, o oportunitate — pentru că atunci când faci ceva atât de rapid, vine ca un șoc pentru sistem“. Nu e ca și cum ne-am fi aclimatizat treptat și am fi fost prinși gradual în modele bazate pe întăriri și condiționări. Din contră, am fost trântiți cu capul înainte într-o imagine a viitorului și ne-am dat seamă că „o urâm, că nu este bună pentru starea noastră de bine. Ne este foarte dor unii de alții“. În perioada Covid, chiar mai mult decât înainte, nu trăiam ceva real, ci simulări ale vieții sociale. Era mai bine decât nimic, asta-i sigur, dar se simțea acea notă de superficialitate. Iar în tot acest timp, algoritmii capitalismului de supraveghere ne afectau — urmărindu-ne și schimbându-ne — timp de și mai multe ore pe zi.

Am putut vedea că, în pandemie, mediul s-a schimbat și asta ne-a distrus capacitatea de concentrare. Pentru mulți dintre noi, pandemia nu a creat factori noi care ne-au ruinat atenția, a supraalimentat factorii care ne deteriorau deja atenția de ani de zile. Am văzut asta când am vorbit cu finul meu, Adam, cu care mersesem în Memphis. Atenția lui, care se deteriora de ceva vreme, era acum distrusă. Stătea pe telefon aproape tot timpul în care era treaz, văzând lumea, cu precădere, prin intermediul TikTok-ului, o nouă aplicație ce a făcut Snapchat-ul să pară ca un roman de Henry James.

Naomi mi-a spus că felul în care ne-am simțit în izolare, când ne petreceam tot timpul pe Zoom sau Facebook, a fost îngrozitor, dar „totodată, a fost un fel de cadou“, pentru că ne-a arătat, cu atâta claritate, drumul pe care ne îndreptam. Mai multe ecrane. Mai mult stres. Mai mult colaps al clasei de mijloc. Mai multă nesiguranță pentru clasa muncitoare. Tehnologie mai invazivă. Ea numește această imagine a viitorului „Screen New Deal“ — „Noul Pact al ecranelor“. Mi-a spus: „Raza de speranță în toate acestea este că ne dăm seama în mod direct cât de mult ne displace această imagine a viitorului, pe care tocmai am testat-o... Nu ne era menit să avem o astfel de testare de probă. Urma să trecem printr-o

evoluție treptată, dar am avut parte de un curs intensiv“.

Un lucru îmi era acum foarte clar. Dacă noi continuăm să fim o societate de oameni care dorm extrem de puțin și care muncesc excesiv; care schimbă activitățile la fiecare trei minute; care sunt urmăriți și monitorizați de rețelele de socializare ce sunt proiectate să ne identifice și să ne manipuleze slăbiciunile, pentru a ne determina să derulăm fluxurile de actualizări la nesfârșit; care sunt atât de stresați încât devin hipervigilenți; care consumă alimente ce determină creșteri bruște și apoi prăbușiri ale energiei; care respiră zilnic un amestec chimic de toxine ce inflamează creierul — atunci, da, vom continua să fim o societate cu serioase probleme de atenție. Dar există o alternativă. Anume, să ne organizăm și să contraatacăm, să luăm în stăpânire forțele care dau foc atenției noastre și să le înlocuim cu forțe care ne vor ajuta să ne vindecăm.

Am început să mă gândesc la motivele pentru care avem nevoie să facem asta, folosind o analogie care părea să lege multe dintre lucrurile pe care le aflasem. Imaginați-vă că ați cumpărat o plantă și ați vrea să o ajutați să crească. Ce ați face? V-ați asigura că sunt prezente anumite lucruri: lumină naturală, apă și pământ cu nutrienții potriviți. Și ați proteja-o de lucrurile care i-ar putea face rău sau care ar putea să o omoare: ați planta-o departe de locurile pe unde pot călca alți oameni, de dăunători și de boli. Am ajuns la concluzia că abilitatea de a ne dezvolta o atenție profundă este asemenea unei flori. Pentru a crește și a înflori la potențialul maxim, atenția noastră are nevoie de anumite condiții pentru a putea funcționa pe deplin: în cazul copiilor, are nevoie de joc, iar în cazul adulților, de starea de flux; să citim cărți, să descoperim activități semnificative, asupra cărora vrem să ne concentrăm, să avem spațiu pentru a ne lăsa mintea să rătăcească astfel încât să dăm sens vieții, să facem sport, să dormim corect, să mâncăm alimente nutritive care fac posibilă dezvoltarea unui creier sănătos și să avem un sentiment de siguranță. Sunt și anumite lucruri de care trebuie să ne protejăm atenția, pentru că, altfel, o vor îmbolnăvi sau o vor manipula: prea multă viteză, prea multe comutări, prea mulți stimuli, o tehnologie intruzivă care este proiectată să ne prindă și să ne capteze, stres, epuizare, mâncare procesată plină de coloranți care ne umflă, aer poluat.

Multă vreme am luat atenția de-a gata, ca și cum ar fi fost un cactus care ar crește chiar și în cel mai arid climat. Acum știm că seamănă mai mult cu o orhidee, a floare ce necesită multă grijă sau, altfel, se va ofili.

Acum, cu această imagine în minte, aveam o idee despre cum ar putea arăta o

mișcare de revendicare a dreptului la o atenție profundă. Aș începe cu trei obiective mari și îndrăznețe. Unu: Interzicerea capitalismului de supraveghere, pentru că oamenii care sunt deturnați și captați în mod deliberat nu se mai pot concentra. Doi: Introducerea săptămânii de lucru de patru zile, pentru că oamenii care sunt epuizați cronic nu mai pot fi atenți. Trei: Reconstruirea copilăriei în jurul ideii de a-i lăsa pe copii să se joace liber — în cartierele lor și la școală —, pentru că acei copii care sunt închiși în case nu vor putea să dezvolte o capacitate sănătoasă de concentrare. Dacă atingem aceste obiective, capacitatea de concentrare ni se va îmbunătăți dramatic în timp. Atunci vom avea o bază solidă pentru puterea noastră de concentrare, pe care am putea-o folosi ca să ducem lupta mai departe și mai profund.

Uneori, ideea de a construi o mișcare socială mi s-a părut destul de greu de imaginat în mod concret, așa că am vrut să vorbesc cu oameni care au creat astfel de mișcări în jurul unor obiective cu adevărat mari, aparent imposibile, dar pe care le-au atins. Prietenul meu Ben Stewart a fost, timp de mulți ani, managerul de comunicare al Greenpeace UK și, când l-am întâlnit prima dată, acum mai bine de cincisprezece ani, mi-a povestit despre un plan pe care îl schița împreună cu alți activiști de mediu. El mi-a explicat că Marea Britanie era locul în care a luat naștere Revoluția Industrială, iar această revoluție fusese alimentată de un singur lucru: de cărbuni. Deoarece cărbunele contribuie mai mult decât orice alt combustibil la încălzirea globală, echipa sa a elaborat un plan pentru a forța guvernul să închidă toate minele noi de cărbune și toate noile centrale termoelectrice din Marea Britanie și să lase în pământ întregul cărbune existent al țării, pentru a se asigura că nu va fi ars niciodată. Când mi-a explicat planul, efectiv am râs în hohote. Mult succes, i-am spus, sunt de partea ta, dar ești un visător.

În cinci ani, toate noile mine de cărbune și toate termocentralele pe cărbune din Marea Britanie au fost oprite, iar guvernul a fost forțat să bată în cuie planuri prin care să le închidă și pe cele existente deja. Ca urmare a campaniei lor, locul care a pus lumea pe drumul către încălzirea globală a început să caute o cale să depășească această criză ecologică.

Am vrut să vorbesc cu Ben despre criza noastră de atenție și despre cum putem învăța din alte mișcări care au avut succes în trecut. „Sunt de acord cu tine că este o criză. Este o criză pentru specia umană. Dar nu cred că este identificată la fel de bine și de clar cum sunt descrise rasismul sau schimbările climatice. Nu cred că suntem încă în punctul acela... Nu cred că se înțelege că este o problemă

a societății și că este cauzată de deciziile actorilor din corporații și că asta se poate schimba“, a spus el. Așa că Ben mi-a explicat că primul pas pentru construirea unei mișcări este să creez un „impuls cultural revoluționar, de creștere a conștientizării, în care oamenii ajung să spună: «La naiba, creierul meu a fost terminat de chestiile astea. De aia nu mai am bucuriile pe care le aveam înainte în viață»“. Cum facem asta? Instrumentul ideal, mi-a zis el, este așa-numita „luptă dusă pe terenul adversarului“. Asta înseamnă să alegi un loc care simbolizează lupta amplă și să începi de acolo o bătălie nonviolentă. Un exemplu evident este Rosa Parks, militanta afroamericană contra discriminării, care își ocupă locul în autobuzul din Montgomery, Alabama, și nu acceptă să-l cedeze unui alt călător doar pentru că are pielea albă.

Gândește-te, mi-a zis el, la cum am făcut noi cu cărbunele. Încălzirea globală generată de om este un dezastru rapid în derulare, dar — la fel ca și criza atenției — poate fi ușor percepută ca fiind ceva abstract, îndepărtat și dificil de gestionat. Chiar și atunci când o înțelegi, poate părea atât de mare și de copleșitoare, încât rămâi cu senzația că ești neputincios. Când Ben și-a schițat prima dată planurile, exista o stație electrică de ardere a cărbunelui în Anglia care se numea Kingsnorth, iar guvernul plănuia să autorizeze construcția unei a doua centrale, chiar lângă aceasta. Ben a realizat că acest caz ilustra întreaga problemă globală la nivel de microcosmos. Așa că, după multă planificare împreună cu tovarășii săi, a pătruns în centrala electrică și a coborât în rapel pe exteriorul ei, pictând, pe partea laterală a clădirii, un avertisment despre fenomenele meteorologice extreme pe care cărbunele le dezlănțuie în întreaga lume.

Au fost arestați și trimiși în judecată — ceea ce făcea parte din planul lor. Ei intenționaseră să se folosească de proces — într-o mișcare de ju-jitsu — ca de o oportunitate perfectă pentru a aduce cărbunele în sine la judecată. Au chemat o parte dintre oamenii de știință de top din întreaga lume să depună mărturie, să explice efectele pe care le produce arderea cărbunelui asupra ecosistemului. În Marea Britanie există o lege care spune că, în cazul unei urgențe, poți încălca niște reguli — de exemplu, nu ești amendat pentru intrare prin efracție dacă intri într-o clădire în flăcări pentru a salva niște oameni. Ben și echipa lui de avocați au susținut că aceasta era o urgență: încercau să prevină incendierea planetei. Doisprezece juraţi britanici au luat în considerare aceste informații și i-au achitat pe Ben și pe ceilalți activiști de toate acuzațiile. A fost o poveste senzațională, prezentată în întreaga lume. În urma publicității negative în jurul cărbunelui, care a apărut în urma procesului, guvernul britanic a abandonat toate planurile de a

construi noi centrale pe cărbune și a început să le închidă pe cele rămase.

Ben mi-a explicat că o luptă dusă „pe terenul adversarului“ face posibil să „spui o poveste despre o problemă mai amplă“, iar când faci acest lucru, „accelerezi dezbaterea la nivel național“, mulți oameni înțelegând mai bine ce se întâmplă cu adevărat. Pentru această primă etapă „nu ai nevoie de milioane de oameni. Ai nevoie de un grup mic de oameni care înțeleg [care sunt] problemele și care știu ce înseamnă o confruntare creativă, adică să creezi o dramă în jurul subiectului pentru a începe creșterea conștientizării... Captezi atenția oamenilor și apoi suficient de mulți ajung să simtă că este o problemă vitală, încât își doresc să își dedice timp și energie acelei cauze, iar astfel o apuci pe o direcție clară“, a mai spus Ben.

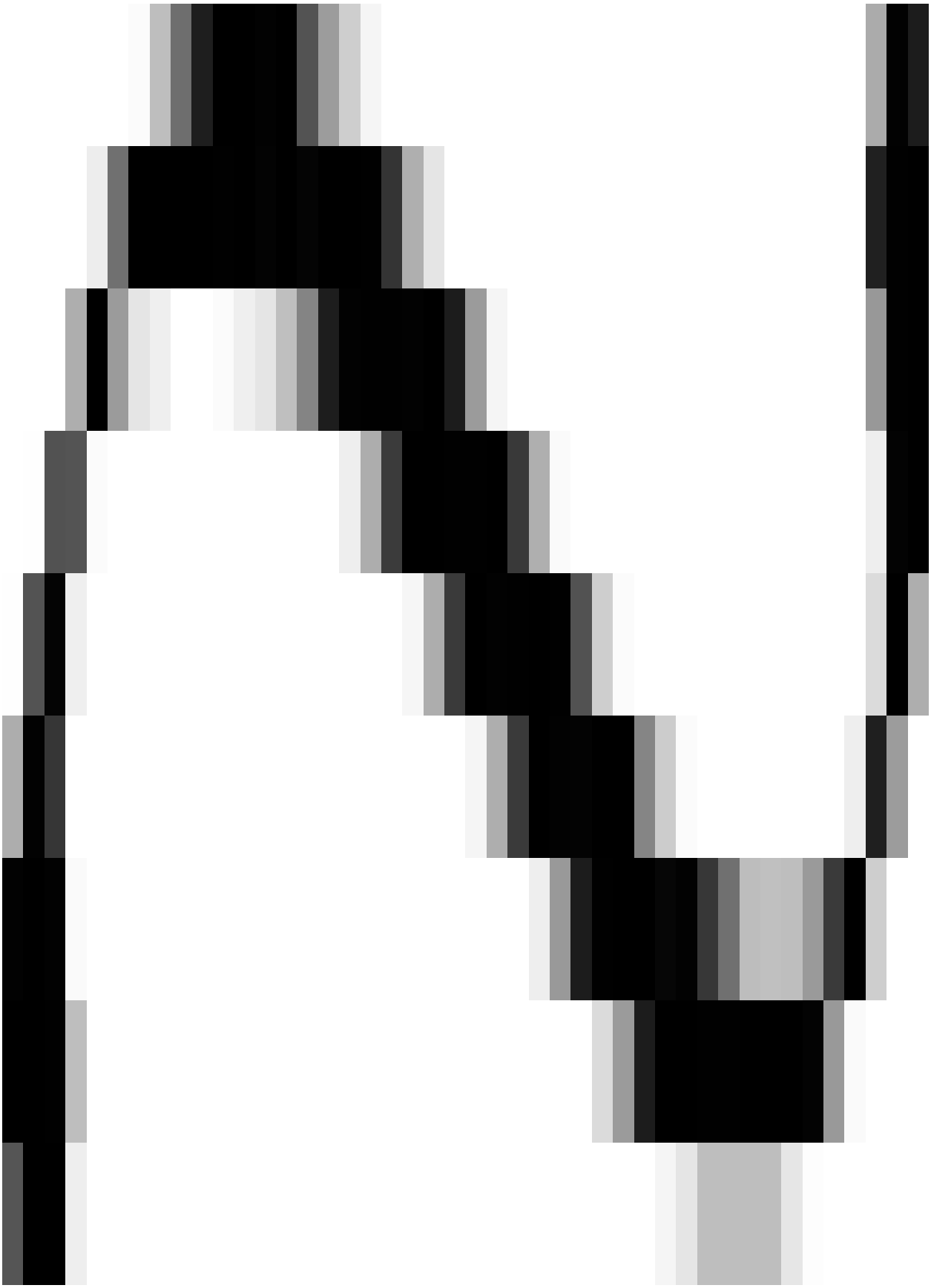
După care Ben m-a întrebat: Ar trebui ca oamenii să înconjoare sediul Facebook? Twitter? Care ar fi terenul de luptă aici? Care este problema de la care pornim? Acesta este un subiect asupra căruia activiștii trebuie să dezbată și să se pună de acord. În timp ce scriu asta, știu un grup care ia în considerare să proiecteze pe sediul Facebook un video cu supraviețuitorii Holocaustului vorbind despre pericolele expunerii excesive la ideile de extremă dreapta. Ben accentuează că doar lupta pe terenurile adversarului nu asigură victoria — ceea ce fac aceste proteste este să fixeze clar criza în mintea publicului și să pună mai mulți oameni în mișcare, astfel încât lumea să poată începe să militeze pe mai multe fronturi și în feluri diferite. În ceea ce privește atenția, a spus Ben, găsirea unui teren de luptă reprezentativ ar fi o oportunitate de a explica oamenilor că aceasta este o bătălie pentru „eliberarea personală“ — pentru „a ne elibera de oamenii care ne controlează mințile fără acordul nostru“. Acesta este un subiect „în jurul căruia oamenii se pot reuni, și este, de asemenea, foarte motivant“. Apoi, poate deveni o mișcare căreia i se pot alătura milioane de oameni. Ulterior, participarea lor poate lua multe forme. Unii vor milita în cadrul sistemului politic, acționând în interiorul partidelor politice sau făcând lobby la guvern. Alții vor continua să rămână în afara sistemului politic, acționând direct și convingând alți cetățeni. Pentru a avea succes, ai nevoie de amândouă.

În timp ce vorbeam cu Ben, m-am întrebat dacă, pentru a atinge aceste obiective, mișcarea n-ar trebui să se numească „Revolta pentru Atenție“. A zâmbit când am sugerat asta. „Chiar este o revoltă pentru atenție“, a spus el. Mi-am dat seama că acest lucru implică o schimbare a felului în care ne raportăm la noi. Nu suntem niște țărani medievali care cerșim la curtea lui Mark Zuckerberg niște firimituri de atenție. Suntem cetățeni liberi ai democrațiilor și suntem deținătorii propriilor

minți și ai propriei noastre societăți și, împreună, ni le vom lua înapoi.

În anumite momente, mi se părea că aceasta va fi o mișcare greu de pornit, dar apoi mi-am amintit că toate mișcările care ne-au schimbat, și mie, și ție, viața au fost greu de urnit. De exemplu, în anii 1980, când homosexualii au început pentru prima dată să se organizeze, puteau să fie duși la închisoare doar recunoscând pe cine iubesc. Când sindicaliștii au început să lupte pentru weekendul liber, au fost bătuți de poliție, iar liderii lor au fost împușcați sau spânzurați. Cauza pentru care eu militez este, în multe privințe, mult mai puțin dificilă decât stânca pe care ei au trebuit să o escaladeze, iar ei nu s-au dat bătuți. Deseori, când cineva pledează pentru o schimbare socială, este numit „naiv“. Dar adevărul este exact opusul. Este o naivitate să credem că noi, cetățenii, nu putem face nimic și că ar trebui să îi lăsăm pe cei puternici să facă ce vor, iar atenția și puterea noastră de concentrare vor supraviețui cumva. Nu este nimic naiv în a crede în campanii democratice concertate care pot schimba lumea. Așa cum spunea antropologul Margaret Mead, acesta este singurul lucru care a schimbat vreodată lumea.

Mi-am dat seama că trebuie să decidem acum: Prețuim cu adevărat atenția și concentrarea? Contează pentru noi să putem gândi profund? Vrem asta pentru copiii noștri? Dacă da, atunci trebuie să luptăm pentru ele. Așa cum spunea un politician, nu obții decât lucrurile pentru care lupți.



Chiar dacă mi-a devenit mai clar ce avem de făcut acum, tot erau niște întrebări fără răspuns care mă sâcâiau. În spatele multora dintre cauzele acestei crize, părea să existe o cauză de mari dimensiuni, dar am fost reticent să o iau în calcul pentru că este atât de mare și, sincer să fiu, chiar și acum ezit să scriu despre ea, pentru că v-ar putea descuraja și pe voi. În Danemarca, Sune Lehmann mi-a arătat probe care susțin ideea că lumea accelerează, iar acest proces ne diminuează capacitatea de concentrare colectivă. El a demonstrat că rețelele de socializare sunt un accelerator major. Dar a fost foarte clar când a spus că asta se întâmplă de foarte multă vreme. În studiul său a început să analizeze date încă din anii 1880 și a arătat că, în fiecare decadă începând de atunci, felul în care percepem lumea a devenit mai rapid, așa încât ne-am concentrat din ce în ce mai puțin, indiferent de obiectele pe care ne-am focalizat.

Am tot răsucit în minte această întrebare. De ce? De ce se întâmplă acest fenomen de atâta vreme? Această tendință a apărut cu mult înaintea Facebook-ului și a multora dintre factorii despre care am scris în carte. Care este cauza fundamentală ce persistă încă din anii 1880? Am discutat cu multe persoane, iar cel mai convingător răspuns a venit de la omul de știință norvegian Thomas Hylland Eriksen, care este profesor de antropologie socială. El susține că, încă din vremea Revoluției Industriale, economiile noastre au fost construite în jurul unei idei noi și radicale: creșterea economică. Aceasta se bazează pe credința că, în fiecare an, economia — și fiecare companie individuală din ea — ar trebui să crească din ce în ce mai mult. Așa definim succesul acum. Dacă economia unei țări crește, politicienii ei au șanse să fie realeși. Dacă o companie crește, CEO-ul ei va fi, probabil, lăudat. Dacă economia unei țări sau prețul acțiunilor unei companii scad, politicienii sau CEO-ul se confruntă cu un mare risc de a fi eliberați din funcții. Creșterea economică este principiul central de organizare a societății noastre. Este epicentrul felului în care percepem lumea.

Thomas a explicat că această creștere se poate întâmpla în două moduri. Primul mod este atunci când o corporație poate găsi piețe noi inventând ceva nou sau exportând ceva într-o parte din lume unde produsul respectiv nu se găsește încă. Un al doilea mod este prin convingerea clienților să consume mai mult. Dacă îi poți determina pe oameni să mănânce mai mult sau să doarmă mai puțin, atunci ai găsit o sursă de creștere economică. El crede că acum obținem mare parte din creșterea economică prin această a doua opțiune. Corporațiile găsesc constant moduri prin care să înghesuie mai multe lucruri în același interval de timp. Să

dau un exemplu: ele vor ca tu să te uiți la televizor și să urmărești totodată emisiunea și pe rețelele de socializare. Atunci vezi de două ori mai multe reclame. Asta, inevitabil, accelerează viața. În absența unor piețe noi, pentru ca economia să crească în fiecare an, corporațiile trebuie să ne convingă, pe mine și pe tine, să facem din ce în ce mai multe activități în același interval de timp.

Pe măsură ce am citit lucrarea lui Thomas mai în detaliu, am realizat că acesta este unul dintre motivele cruciale pentru care viața a accelerat în fiecare decadă din 1880 încoace: trăim într-o mașinărie economică ce necesită o viteză tot mai mare pentru a merge mai departe — și asta, inevitabil, ne degradează atenția în timp. De fapt, când am reflectat la acest subiect, această nevoie de creștere economică părea a fi forța implicită care genera multe dintre cauzele atenției slăbite despre care am aflat atât de multe: stresul crescut, orele de lucru umflate, tehnologia mai invazivă, lipsa de somn, regimurile alimentare incorecte.

M-am gândit la ceea ce mi-a spus dr. Charles Czeisler când l-am intervievat la Universitatea de Medicină Harvard. Dacă am reveni cu toții la a dormi atât cât au nevoie creierele și corpurile noastre, „ar fi un cutremur pentru sistemul nostru economic, întrucât acesta a devenit dependent de oamenii privați de somn. Lipsa de atenție este doar un efect colateral. Acesta este costul pentru a face afaceri“, a spus Charles. Acesta este adevărul în ceea ce privește somnul — și este valabil pentru multe altele, nu doar pentru somn.

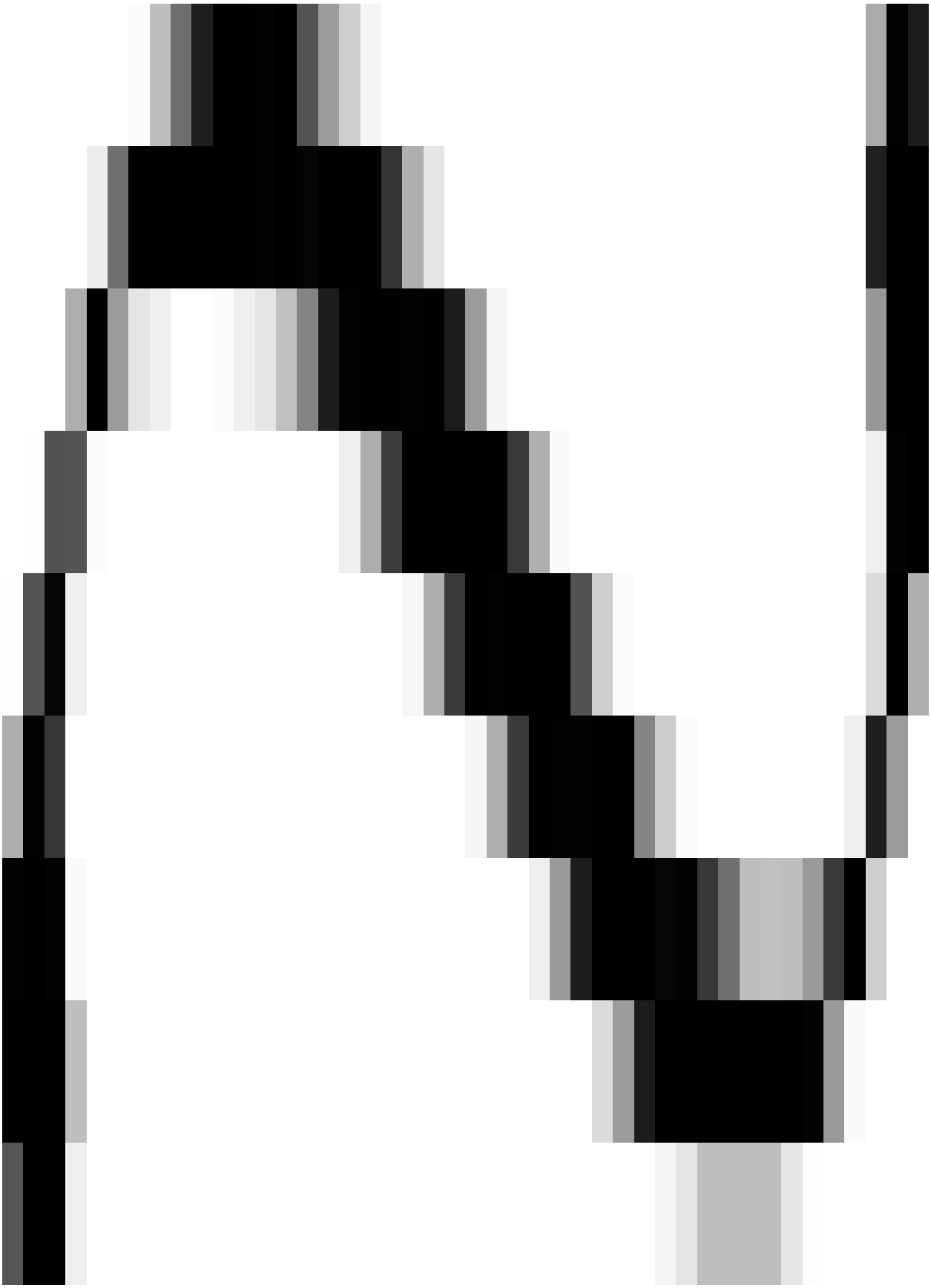
A fost intimidant să realizez că ceva atât de puternic înrădăcinat în viețile noastre este — în timp — ca un acid pus pe atenția noastră. Dar știam deja că nu trebuie să trăim așa. Prietenul meu, dr. Jason Hickel, care este antropolog economic la Universitatea din Londra, este probabil cel mai mare critic din lume al conceptului de creștere economică și explică deja de multă vreme că există și o altă alternativă. Când am fost să-l vizitez, mi-a spus că trebuie să trecem de la idea de creștere către ceea ce se numește „stare de echilibru a economiei“. Astfel, am abandona principiul creșterii economice, ca principal motor al economiei, și, în schimb, am alege un set diferit de obiective. În momentul de față considerăm că avem succes dacă muncim până nu mai putem ca să cumpărăm lucruri care, multe dintre ele, nici măcar nu ne fac fericiți. Jason a spus că putem redefini prosperitatea, incluzând în ea următoarele lucruri: un timp pe care să-l petrecem cu copiii noștri, să fim în natură, să dormim, să visăm sau să avem un loc de muncă sigur. Cei mai mulți oameni nu își doresc o viață alertă, ci vor o viață bună. Nimeni nu stă pe patul de moarte gândindu-se la toate contribuțiile pe care le-a adus pentru creșterea economică. O economie în

echilibru ne poate permite să alegem obiective care nu ne atacă atenţia şi care nu atacă resursele planetei.

În timp ce stăteam de vorbă cu Jason într-un parc public din Londra, în plină criză de Covid-19, m-am uitat în jurul nostru la oamenii care stăteau în mijlocul zilei de lucru sub copaci, bucurându-se de natură. Am realizat că acesta a fost singurul moment din viaţa mea în care lumea chiar a încetinit ritmul. O îngrozitoare tragedie ne-a forţat să facem asta, dar, pentru mulţi dintre noi, a fost şi un soi de uşurare. A fost pentru prima dată în secole întregi când lumea a ales, împreună, să se oprească din alergat şi să ia o pauză. Am decis ca societate să valorizăm altceva în locul vitezei şi creşterii. La modul cel mai propriu, ne-am uitat în sus şi am văzut copacii.

Bănuiesc că pe termen lung va fi aproape imposibil să salvăm atenţia şi concentrarea într-o lume ce rămâne dominată de credinţa că trebuie să tot creştem economic şi să accelerăm în fiecare an. Nu pot spune că ştiu exact cum putem să facem asta, dar cred că, dacă începem o „Revoltă pentru Atenţie“, mai devreme sau mai târziu va trebui să ne ocupăm de această problemă profundă a maşinăriei care creşte şi tot creşte.

Şi va trebui să ne ocupăm de acest aspect cu orice fiecare ocazie ce ne va ieşi în cale. Maşinăria creşterii neîncetate i-au împins pe oameni peste limitele minţii noastre, dar împinge, de asemenea, planeta peste limitele ei ecologice. Iar aceste două crize, am ajuns acum să cred, sunt interconectate.



Există un motiv deosebit de important pentru care avem nevoie acum de o Revoltă pentru Atenție. Este dezolant. Ființele umane nu au avut niciodată o nevoie mai mare de o bună capacitate de concentrare — superputerea noastră ca specie — ca în acest moment, pentru că ne confruntăm cu o criză fără precedent.

În timp ce scriu aceste cuvinte, mă uit la o cameră video live din San Francisco, care arată străzile pe care mă plimbam cu Tristan Harris. Cu doar un an în urmă, mi-a spus chiar acolo că cea mai mare îngrijorare a sa, în ceea ce privește distrugerea atenției, este că ne va împiedica să ne ocupăm la modul concentrat de problema încălzirii globale. Chiar acum, pe acele străzi este miezul zilei, dar nu poți vedea soarele — a fost acoperit de funinginea de la puternicele incendii de vegetație din California. Unul dintre 13 hectare de pământ din acel stat a ars. Casa în care Tristan a crescut, nu departe de locul unde ne-am întâlnit, a fost mistuită de flăcări, iar multe dintre lucrurile lui au fost distruse. Străzile pe care am discutat cu el despre criza climatică sunt pline de cenușă, iar cerul strălucește într-un cărămiziu pal.

Cei trei ani în care am lucrat la cartea aceasta au fost ani de foc. Câteva dintre orașele în care am petrecut un pic de timp — Sydney, Sao Paulo și San Francisco — au fost înecate în fumul imenselor incendii de vegetație, fără precedent. Ca mulți alți oameni, am citit și eu despre acele focuri, însă doar puțin, pentru că am început rapid să mă simt copleșit. Momentul în care au devenit reale pentru mine — când am simțit un gol în stomac — a fost unul ce ar putea părea nesemnificativ când îl descriu.

Începând din 2019, Australia a experimentat ceea ce a ajuns să fie cunoscut ca Vara Neagră, o serie de incendii de vegetație atât de mari încât sunt greu de descris. Trei miliarde de animale au trebuit să fugă sau ar fi fost arse de vii; apoi au dispărut atât de multe specii, încât Kingsley Dixon, profesor de botanică, a numit acest fenomen „Armaghedonul biologic“[242]. Unii australieni au fost nevoiți să se îngrămădească pe plaje, înconjurați de un inel de flăcări, în timp ce se întrebau dacă ar trebui să încerce să se cațăre pe bărci pentru a scăpa. Puteau auzi cum focul se apropie. Martorii au spus că suna ca o cascadă furioasă, zgomotul fiind întrerupt doar de cel al sticlelor care se spărgeau în timp ce casele lor ardeau, una câte una. Fumul de la incendii a fost vizibil la 1 900 de kilometri depărtare, din Noua Zeelandă, unde cerul din South Island a devenit portocaliu.

După aproximativ trei săptămâni de incendii, vorbeam la telefon cu un prieten din Sydney, când am auzit un fluierat puternic. Era alarma de incendiu din apartamentul lui. În tot orașul, în birouri și case, începuseră să sune aceste alarme. Se întâmpla acest lucru pentru că în aer era atât de mult fum de la incendiile de vegetație, încât și alarmele de incendiu din clădiri îl detectau. Aceasta însemna că, unul câte unul, mulți dintre oamenii din Sydney au oprit alarmele de incendiu și stăteau în tăcere și în fum. Mi-am dat seama de ce această situație m-a afectat așa de tare abia atunci când am vorbit despre acest lucru cu prietenul meu Bruno Giussani, un scriitor elvețian. El a observat cum am ajuns să oprim sistemele de alarmă din casele noastre, care sunt proiectate să ne protejeze, pentru că sistemele de avertizare mai mari, care sunt menite să ne protejeze pe noi toți, nu mai funcționează — cu alte cuvinte ne-am pierdut abilitatea, la nivel social, de a ne concentra pe ceea ce spun oamenii de știință și de a acționa în consecință.

Criza climatică poate fi rezolvată. Trebuie să trecem rapid de la combustibilii fosili și să ne alimentăm societățile cu surse de energie curate și verzi. Dar pentru a putea face asta trebuie să ne putem focaliza către un țel comun, trebuie să avem conversații sănătoase unii cu alții și să gândim limpede. Aceste soluții nu vor putea fi implementate de o populație buimacă, ce își mută atenția o dată la trei minute de la o activitate la alta și în care oamenii urlă unii la alții tot timpul, într-o stare de furie pompată de algoritmii online. Putem rezolva criza climatică doar dacă rezolvăm criza atenției. Pe măsură ce reflectam la acest lucru, mi-a venit în minte ceva ce a scris James Williams: „Credeam că nu mai există mari lupte politice de dus... Cât de tare m-am înșelat. Eliberarea atenției umane ar putea fi lupta morală și politică definitorie a timpurilor noastre. Succesul în această luptă este condiția prealabilă pentru succesul tuturor celorlalte bătălii“[243].

Acum, când mă uit pe această cameră web granulară, la cerul portocaliu, marcat de focurile de deasupra orașului San Francisco, mă tot gândesc la lumina din Provincetown, din vara pe care am petrecut-o acolo fără telefon sau internet și cât de pură și perfectă părea. James Williams avea dreptate: atenția noastră este un fel de lumină, una care limpezește lumea și o face mai vizibilă pentru noi. În Provincetown am putut vedea lucrurile mai clar decât le-am văzut vreodată în viață — propriile-mi gânduri, obiectivele și visurile mele. Vreau să trăiesc în această lumină — lumina cunoașterii, a realizării ambițiilor noastre, de a fi pe deplin vii — și nu în lumina portocalie amenințătoare a incendiilor care mistuie totul.

Când am încheiat convorbirea cu prietenul meu din Sydney, ca să-l las să-şi deşurubeze alarma de incendiu şi s-o oprească, m-am gândit aşa: dacă atenţia noastră continuă să se sfărâme, ecosistemul nu o să ne aştepte liniştit, ca să ne recăpătăm noi concentrarea. Se va prăbuşi şi va arde. La începutul celui de-al Doilea Război Mondial, poetul britanic W.H. Auden, când a văzut noile tehnologii de distrugere care fuseseră create de oameni, a avertizat: „Trebuie să ne iubim unii pe alţii, altfel o să murim cu toţii“. Eu cred că acum noi trebuie să ne concentrăm împreună, altfel o să înfruntăm incendiile singuri.

Grupuri care luptă deja pentru îmbunătățirea atenției

Lupta pentru a vindeca și a restabili atenția noastră a început deja. Aceasta este o listă cu grupurile care au început deja să acționeze în acest sens și cărora vă puteți alătura astăzi. Este o listă de început și provizorie — cred că se vor forma mai multe grupuri pe măsură ce devenim mai informați în ceea ce privește criza atenției. Dacă încă nu există un grup care să facă ceea ce credeți voi că trebuie făcut, înființați-l voi și trimiteți-mi un e-mail pe adresa chasingthescream@gmail.com și îl voi adăuga pe website-ul cărții și în noile ediții ale volumului.

Despre lupta pentru schimbarea modului în care funcționează internetul:

Centrul pentru tehnologie umană: https://www.humanetech.com

Campania Avaaz de detoxifiere a algoritmilor: https://secure.avaaz.org/campaign/en/detox_the_algorithm_loc/

Stop Hate for Profit: https://www.stophateforprofit.org/backup-week-of-action-toolkit

Despre lupta pentru săptămâna de patru zile:

Andrew Barnes și Charlotte Lockhart au fondat împreună acest grup: www.4dayweek.com

În Europa, the New Economics Foundation luptă pentru această cauză: https://neweconomics.org/campaigns/euro-working-time

Săptămâna de patru zile în Irlanda: https://fourdayweek.ie

Despre lupta pentru a le permite copiilor să se joace în moduri nestructurate:

Let Grow: https://letgrow.org

Blogul „Let our kids be kids“: letthekidsbekids.wordpress.com

The Daily Mile: www.thedailymile.co.uk

Campania „Mai puțină testare, mai multă învățare“: https://www.citizensforpublicschools.org/less-testing-more-learning-macampaign/sign-the-less-testing-more-learning-petition-today/

More Than a Score (o mișcare împotriva supratestării din Marea Britanie): www.morethanascore.org.uk și www.facebook.com/parentssupportteachers/

Keeping Early Years Unique: https://www.keyu.co.uk

Upstart Scotland: www.upstart.scot

Despre lupta pentru protejarea copiilor, ca să nu devină prizonierii tehnologiei:

Turning life on: https://www.turninglifeon.org

Despre schimbarea aprovizionării cu alimente:

Alianța pentru o generație mai sănătoasă: www.healthiergeneration.org

Healthy Food America: www.healthyfoodamerica.org

Campania „Școli sănătoase“: https://healthyschoolscampaign.org/issues/school-food/

Better Food Britain și Campania pentru alimentația copiilor: https://www.sustainweb.org/projectsandcampaigns/ și https://www.sustainweb.org/childrensfoodcampaign/

School Food Matters: https://www.schoolfoodmatters.org/campaigns

Henry: www.henry.org.uk

Despre rezistența față de poluanții care pot afecta atenția:

Little Things Matter: https://littlethingsmatter.ca

Client Earth: https://www.clientearth.org

Campania BreaththeLife: https://www.ccacoalition.org/en/activity/breathelife-campaign sau https://breathelife2030.org

Healthy Air: https://www.healthyair.org.uk

Societatea de Endocrinologie: https://www.endocrine.org/

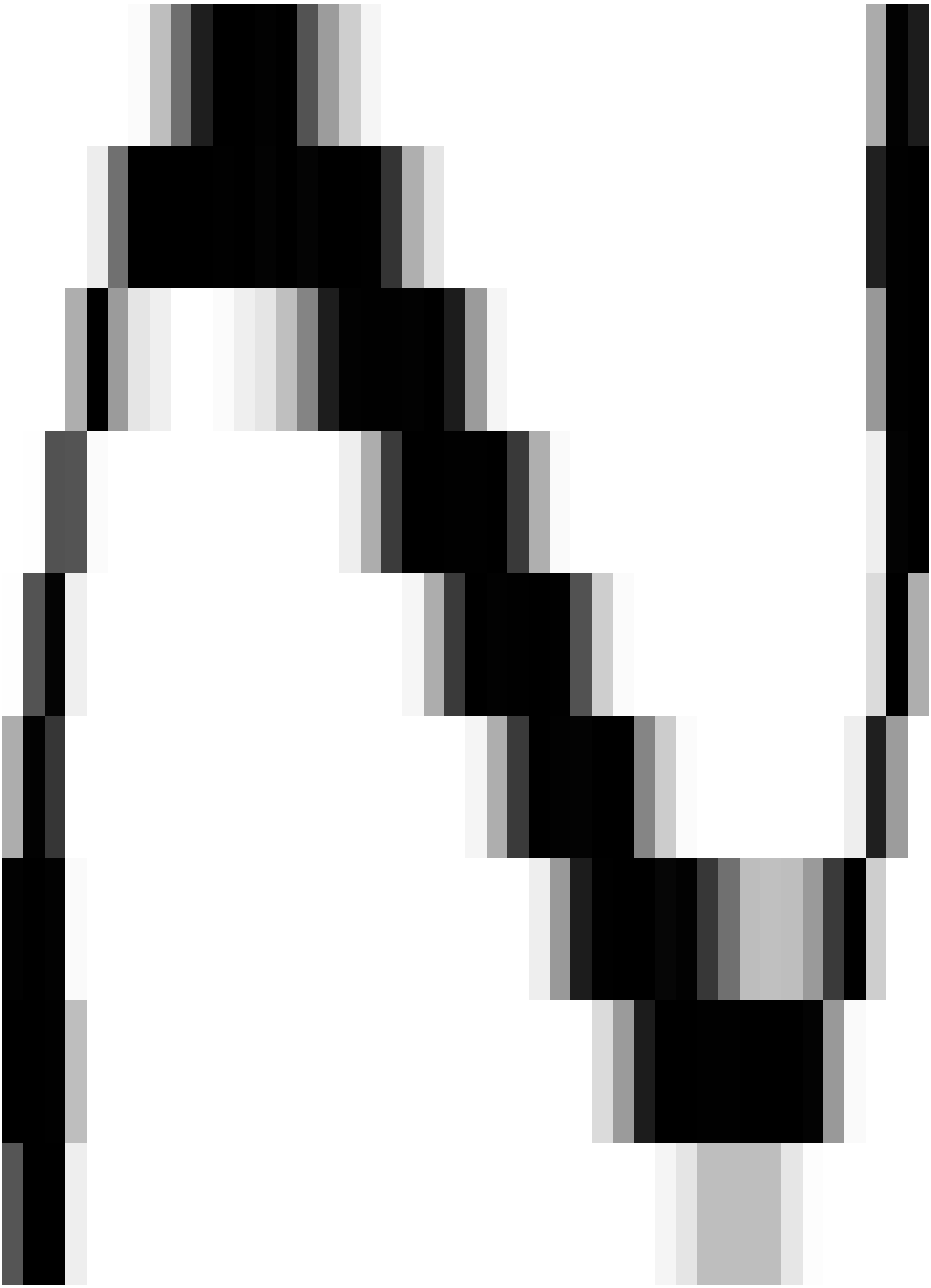
Societatea Europeană de Endocrinologie (ESE): https://www.esehormones.org/

Alianța pentru Sănătate și Mediu (HEAL): https://www.envhealth.org/

Despre lupta pentru un venit de bază universal:

Citizen’s Basic Income Trust: https://citizensincome.org

Basic Income: https://www.basicincome.org.uk



Dacă vreți să vă țin din când în când la curent cu evoluțiile din mișcarea de revendicare a atenției și concentrării, vă puteți înscrie pe lista mea de corespondență: www.stolenfocusbook.com/mailinglist.

Mulțumiri

Am putut scrie această carte doar cu ajutorul și susținerea unui număr mare de oameni. În primul rând, vreau să îi mulțumesc genialei Sarah Punshon, care m-a ajutat cu cercetări suplimentare și cu verificarea datelor, dar, mult mai mult decât atât, opiniile și gândurile ei au fost esențiale pentru modelarea a ceea ce tocmai ați citit. Mă simt foarte îndatorat față de ea.

Datorez foarte mult oamenilor de știință din domeniul social și altor experți care mi-au oferit atât de mult din timpul lor pentru a-mi explica cercetările lor. Științele sociale trec prin momente dificile în ultima vreme, dar sunt un instrument esențial pentru felul în care înțelegem lumea și le sunt foarte recunoscător.

Editorii mei absolut geniali, Kevin Doughten de la Crown și Alexis Kirschbaum de la Bloomsbury, amândoi au făcut cartea asta mult mai bună, la fel cum au făcut și agenții mei, Natasha Fairweather de la Rogers, Coleridge & White (RCW) din Londra, și Richard Pine, de la Inkwell din New York. Lydia Morgan, de la Crown, a făcut, de asemenea, sugestii foarte utile care au remaniat textul. Le mulțumesc și lui Tristan Kendrick, Matthew Marland, Sam Coates, Laurence Laluyaux, Stephen Edwards și Katharina Volckmer de la RCW.

Conversațiile cu prietenii mei, Naomi Klein și V, cunoscută anterior ca Eve Ensler, au transformat cu adevărat această carte și le datorez mult pentru asta și pentru multe altele. Prietena mea Lizzie Davidson m-a ajutat să găsesc mulți dintre oamenii cu care am vorbit, folosindu-și sinistrele puteri de descoperire, de parcă ar fi lucrat la NSA.

Pentru sejurul în Provincetown, le sunt foarte recunoscător lui Andrew Sullivan, James Barraford, Dave Grossman, Stefan Piscateli, Denise Gaylord, Chris Bodenner, Doug Belford, Pat Schultz, Jeff Peters și tuturor celor de la Café Heaven. Dacă doriți să învățați yoga cu Stefan, accesați www.outermostyoga.com.

În călătoriile mele, am fost ajutat de atât de mulți oameni — Jake Hess, în Washington D.C., Anthony Bansie, Jeremy Heimans, Kasia Malinowska și Sarah

Evans, în New York, Colleen Haikes și Christopher Rogers, în San Francisco, Elizabeth Flood și Mario Burrell, în Los Angeles, Stephen Hollis, în Ohio, Jim Cates, în Indiana, Sam Loetscher și John Holder, în Miami, Hermione Davis (regina publiciștilor) și Andy Leonard, în Australia, Alex Romain, Ben Birks Ang și toți cei de la NZ Drug Foundation din Noua Zeelandă, Sarah Kay, Adam Biles, Katy Lee și toți cei de la Shakespeare & Company din Paris, Rosanne Kropman, din Țările de Jos, Christian Lerch, Kate McNaughton și Jacinda Nandi, din Berlin, Halldor Arnason și toți cei de la Snarotin din Islanda, Sturla Haugsgyerd și Oda Bergli din Norvegia, Kim Norager, în Danemarca, Rebekah Lehrer, Ricardo Teperman, Julita Lemgruber și Stefano Nunes, în Brazilia, Alnoor Lahda în Costa Rica și Joe Daniels și Beatriz Vejarano, în Columbia.

Îi mulțumesc lui James Brown pentru că mi-a explicat magia. Dacă vreți să-l angajați în Marea Britanie, accesați www.powa.academy. Le mulțumesc Ayeshei Lyn-Birkets de la YouGov și tuturor celor de la Consiliul pentru Psihiatria Bazată pe Dovezi, în special doctorului James Davies. Îi mulțumim lui Kate Quarry pentru redactarea ei.

Transcrierile mele au fost realizate de echipa CLK Transcription — le mulțumesc lui Carol Lee și tuturor celor de acolo. Dacă aveți nevoie de transcrieri bune, contactați-i la CLKtranscripts@gmail.com.

Și le mulțumesc celor care au discutat acest subiect cu mine ani de zile: Decca Aitkenhead, Stephen Grosz, Dorothy Byrne, Alex Higgins, Lucy Johnstone, Jess Luxembourg, Ronan McCrea, Patrick Strudwick, Jacquie Grice, Jay Johnson, Barbara Bateman, Jemima Khan, Tom Costello, Rob Blackhurst, Amy Pollard, Harry Woodlock, Andrew Gow, Josepha Jacobson, Natalie Carpenter, Deborah Friedell, Imtiaz Shams, Bruno Guissani, Felicity McMahon, Patricia Clark, Ammie al-Whatey, Jake și Joe Wilkinson, Max Jeffrey, Peter Marshall, Anna Powell-Smith, Ben Stewart, Joss Garman, Joe Ferris, Tim Dixon, Ben Ramm, Harry Quilter-Pinner, Jamie Janson și Elisa Hari.

Citatul din W.H. Auden de la sfârșitul acestei cărți i se datorează lui David Kinder, fostul meu profesor de engleză, care m-a învățat să iubesc poezia. Le mulțumesc și altor doi profesori de engleză strălucițipe care i-am avut: Sue Roach și Sidney McMinn.

Sunt foarte recunoscător tuturor susținătorilor mei de pe Patreon, în special lui Pam Roy, Robert King, Martin Mander, Lewis Black, Lynn McFarland, Deandra

Christianson, Fiona Houslip, Roby Abeles, Rachel Bomgaar, Roger Cox și Susie Robinson. Pentru a afla mai multe despre contul meu Patreon — și pentru a primi actualizări constante despre ceea ce lucrez în continuare — accesați https://www.patreon.com/johannhari.

Orice erori din această carte sunt în întregime ale mele. Dacă observați ceva despre care credeți că ar putea fi greșit, vă rog să mă contactați pe adresa de e-mail chasingthescream@gmail.com, pentru a putea corecta pe site și în edițiile viitoare ale cărții. Pentru a vedea orice corecții pe care le-am făcut deja, accesați www.stolenfocusbook.com/corrections.

Note

Reţineţi, vă rog, că acestea sunt doate nişte note parţiale. Există o serie de alte referinţe, de explicaţii contextuale şi de materiale lămuritoare (ca şi reproduceri audio ale citatelor din personalităţile intervievate) pe site-ul dedicate acestei cărţi: www.stolenfocusbook.com/endnotes

1 Jean Twenge, Generația Internetului sau iGen: de ce copiii, adolescenţii şi tinerii din zilele noastre sunt mai puţin rebeli, ceva mai toleranţi, categoric mai rar fericiți și aproape deloc pregătiți pentru maturitate? (București: Books & Arts, 2020). Autorul e citat în L. Yeykelis, J.J. Cummings şi B. Reeves, „Multitasking on a Single Device: Arousal and the Frequency, Anticipation, and Prediction of Switching Between Media Content on a Computer“, Journal of Communications, 64, 2014, pp. 167–192. DOI:10.111/jcom.12070. Vedeţi şi Adam Gazzaley şi Harry D. Rosen, Mintea distrată. Creiere vechi într-o lume puternic tehnologizată (București: Trei, 2019).

2 V.M. Gonzales și G. Mark, „Constant, constant, multitasking craziness: Managing multiple working spheres“, în Proceeding of CHI 2004, Viena. Prof. Mark descrie aceste probleme în interviul: „Too many interruptions at work?“, Business Journal, 8 iunie 2006. https://news.gallup.com/businessjournal/23146/too-manyinterruptions-work.aspx. Vedeţi şi lucrarea lui C. Marci, „A (biometric) day in the life: Engaging across media“, prezentată pe 28 martie 2012, la Re:Think 2012, New York. Pentru un studiu cu rezultate similare (dar nu identice), vedeţi: L.D. Rosen și alții, „Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying“, Computers in Human Behaviour, vol. 29 (3), 2013, pp. 948–958.

3 G. Mark, S. Iqbal, M. Czerwinski și P. Johns, „Focused, Aroused, but so Distractible“, în The 18th ACM Conference, 2015, pp. 903–16. DOI:10.1145/2675133.2675221; James Williams, Stand Out Of Our Light (Cambridge: Cambridge University Press, 2018), p. 51.

Vedeți și L. Dabbish, G. Mark și V. Gonzalez, „Why do I keep interrupting myself? Environment, habit and self-interruption“, în Proceedings of the 2011 annual conference on human factors in computing systems, pp. 3127–3130. V. și K. Pattison, ‘Worker, Interrupted: The Cost of Task- Switching’, Fast Company, 28 iulie 2008. https://www.fastcompany.com/944128/worker-interrupted-cost-task-switching

4 J. MacKay, „The Myth of Multitasking: The ultimate guide to getting more done by doing less“, RescueTime (blog), 17 ianuarie 2019. https://blog.rescuetime.com/multitasking/#at-work; V. și J. MacKay, „Communication overload: our research shows most workers can’t go 6 minutes without checking email or IM“, RescueTime (blog), 11 iulie 2018. https://blog.rescuetime.com/communication-multitasking-switches/.

5 D. Charles William, Forever a father, always a son (New York: Victor Books, 1991), p. 112.

6 J. MacKay, „Screen time stats 2019: here’s how much you use your phone during the work day“, RescueTime (blog), 21 martie 2019. https://blog.rescuetime.com/screen-time-stats-2018/.

7 J. Naftulin, „Here’s how many times we touch our phones every day“, Insider, 13 iulie 2016. https://www.businessinsider.com/dscout-research-people-touch-cell-phones-2617-times-a-day-2016-7?r=US&IR=T.

8 În original: „La vida no puede esperar a que las ciencias expliquen científicamente el Universo. No se puede vivir ad kalendas graecas. El atributo más esencial de la existencia es su perentoriedad: la vida es siempre urgente. Se vive aquí y ahora sin posible demora ni traspaso. La vida nos es disparada a quemarropa. Ya la cultura, que no es sino su interpretación, no puede tampoco esperar.’ J. Ortega y Gasset, Misión de la Universidad, 1930, tradusă de H.L. Nostrand, în Mission of the University (Princeton, Princeton University Press, 1944), p. 73.

9 Molly J. Crockett et al., „Restricting Temptations: Neural Mechanisms of Precommitment“, Neuron, 2013, 79 (2), 391. DOI: 10.1016/j.neuron.2013.05.028. Următorul articol este un bun rezumat al problemei și al actualului mod de gândire: Z. Kurth-Nelson și A.D. Redish, „Don’t let me do that! — models of precommitment“, Frontiers in Neuroscience

, 6 (2012), p. 138.

10 T. Dubowitz et al., „Using a Grocery List Is Associated With a Healthier Diet and Lower BMI Among Very High-Risk Adults“, Journal of Nutrition, Education and Behavior , 47 (3), 2015, pp. 259–264; J. Schwartz et al., „Healthier by Precommitment“, Psychological Science, 25 (2), 2015, pp. 538–546. DOI: 10.1177/0956797613510950; R. Ladouceur, A. Blaszczynski și D.R. Lalande, „Pre-commitment in gambling: a review of the empirical evidence“, International Gambling Studies , 12 (2), 2012, pp. 215–230.

11 P. Lorenz-Spreen, B. Mørch Mønsted, P. Hüvel și S. Lehmann, „Accelerating dynamics of collective attention“, Nature Communications, 10 (1), 2019. DOI: 10.1038/s41467-019-09311-w.

12 M. Hilbert și P. López, „The World’s Technological Capacity to Store, Communicate and Compute Information“, Science, 332, 2011, pp. 60–65.

13 M.E.J. Masson, „Cognitive processes in skimming stories“, Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition, 8, 1982, pp. 400–417. Vedeți și M.L. Slowiaczek și C. Clifton, „Subvocalization and reading for meaning’, Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior, 19 (5), 1980, pp. 573–582; T. Calef, M. Pieper și B. Coffey, „Comparisons of eye movements before and after a speedreading course“, Journal of the American Optometric Association , 70, 1999, pp. 171–181; M. Just, M. Masson și P. Carpenter, „The differences between speed reading and skimming“, Bulletin of the Psychonomic Society, 16, 1980, p. 171; M.C. Dyson și M. Haselgrove, „The effects of reading speed and reading patterns on the understanding of text read from screen’, Journal of Research in Reading , 23, 2000, pp. 210–223.

14 K. Rayner și alții, „So Much to Read, So Little Time: How Do We Read, and Can Speed Reading Help?“, Psychological Science in the Public Interest , 17 (1), 2016, pp. 4–34.

15 S.C. Wilkinson, W. Reader și S.J. Payne, „Adaptive browsing: Sensitivity to time pressure and task difficulty“, International Journal of Human-Computer Studies, 70, 2012, pp. 14–25; G.B. Duggan și S.J. Payne, „Text skimming: the process and effectiveness of foraging through text under time pressure“, Journal of Experimental Psychology: Applied , 15 (3), 2009, pp. 228–242.

16 T.H. Eriksen, Tyranny of the Moment (Londra: Pluto Press, 2001), p. 71,

citând cercetarea lui Ulf Torgersen, „Taletempo“, Nytt norsk tidsskrift , 16, 1999, pp. 3–5.

Vedeți și M. Toft, „Med eit muntert blikk på styre og stell“, Uni Forum 29 iunie 2005. https://www.uniforum.uio.no/nyheter/2005/06/med-eit-muntert-blikk-paa-styre-og-stell.html.

Citiți și această discuție interesantă: M. Liberman, „Norwegian Speed: Fact or Factoid?“, de pe blog-ul Language Log, accesată la data de 13 Septembrie 2010. https://languagelog.ldc.upenn.edu/nll/?p=2628.

17 R. Colville, The Great Acceleration: How the World is Getting Faster, Faster (Londra: Bloomsbury, 2016), pp. 2–3. În acel loc sunt citați R. Levine, cu Geografia timpului (București, Humanitas, 2022), dar și Richard Wiseman: www.richardwiseman.com/quirkology/pace_home.htm

18 Colville, The Great Acceleration, p. 11.

19 Ibid., p. 20.

20 G. Claxton, Intellingence in the Flesh (New Haven: Yale University Press, 2016), pp. 260–261. Pentru tema accelerării vieții noastre a se vedea și: P. Wayne et al., „Effects of tai chi on cognitive performance in older adults: systematic review and meta-analysis“, Journal of the American Geriatric Society , 62 (1), 2014, pp. 25–39; N. Gothe et al., „The effect of acute yoga on executive function“, Journal of Physical Activity and Health, 10(4), 2013, pp. 488–95; P. Lovatt, „Dance psychology“, Psychology Review , 2013, pp. 18–21; C. Lewis și P. Lovatt, „Breaking away from set patterns of thinking: improvisation and divergent thinking“, Thinking Skills and Creativity , 9, 2013, pp. 46–58.

21 O bună introducere în perspectivele sale pe acest subiect: E. Miller, „Multitasking: Why Your Brain Can’t Do It and What You Should Do About It“ (înregistrarea seminarului și prezentarea de slide-uri), Radius, 11 aprilie 2017. https://radius.mit.edu/programs/multitasking-why-your-brain-cant-doit-and-what-you-should-do-about-it.

22 Costurile comutării atenției sunt foarte clar stabilite în literatura academică. Iată un exemplu clasic: R.D. Rogers și S. Monsell, „The cost of a predictable switch between simple cognitive tasks“, Journal of Experimental Psychology: General, 124, 1995, pp. 207–231. Iată, de asemenea, și un bun rezumat al temei:

„Multitasking: Switching costs', American Psychological Association, 20 martie 2006.

https://www.apa.org/research/action/multitask [autor necunoscut].

23 James Williams, Stand Out Of Our Light (Cambridge: Cambridge University Press, 2018), p. 69. Acest studiu a fost realizat de dr. Glenn Wilson. Nu a fost publicat pentru că a fost comandat de către o companie privată. Puteți citi ce spune dr. Wilson despre studiu folosind acest link, selectând mai întâi secțiunea „Infomania": http://drglennwilson.com/links.html. Vedeți și P. Hemp, „Death By Information Overload", Harvard Business Review, septembrie 2009:

https://hbr.org/2009/09/death-by-information-overload

Dr. Wilson a fost deranjat de modul în care unii jurnaliști au scris despre acest studiu, iar eu am încercat să includ nuanțele sale. Astfel, el spune că acea comparație cu canabisul este valabilă doar „pe termen scurt" — pe termen lung, canabisul îți poate afecta IQ-ul mult mai mult.

24 E. Hoffman, Time (Londra: Profile Books, 2010), pp. 80–81; W. Kirn, „The Autumn of the Multitaskers", The Atlantic , noiembrie 2017.

25 V.M. Gonzalez și G. Mark, „Constant, constant, multitasking craziness: Managing multiple working spheres", în Proceedings of CHI 2004, Viena, pp. 113–120. Vedeți și L. Dabbish, G. Mark și V. Gonzalez, „Why do I keep interrupting myself? Environment, habit and selfinterruption", în Proceedings of the 2011 annual conference on human factors in computing systems, pp. 3127–3130; T. Klingberg, The Overflowing Brain (Oxford, OUP, 2009), p. 4; și Colville, The Great Acceleration, ed. cit., p. 47.

26 T. Harris, „Episode 7: Pardon the Interruptions", Your Undivided Attention Podcast, 14 August 2019. https://www.humanetech.com/podcast; C. Thompson, „Meet The Life Hackers", New York Times Magazine, 16 octombrie 2005.

27 J. MacKay, „The Myth of Multitasking: The ultimate guide to getting more done by doing less" RescueTime (blog), 17 ianuarie 2019. https://blog.rescuetime.com/multitasking/#atwork; v. și J. MacKay, „Communication overload: our research shows most workers can't go 6 minutes without checking email or IM", RescueTime (blog), 11 iulie 2018. https://blog.rescuetime.com/communication-multitasking-switches/.

28 Colville, The Great Acceleration, p. 47.

29 B. Sullivan, „Students can’t resist distraction for two minutes... and neither can you“, NBC News, 18 mai 2013. https://www.nbcnews.com/technolog/students-cant-resistdistraction-two-minutes-neither-can-you-1C9984270. Acest studiu nu a fost publicat.

30 Gazzaley și Rosen, Mintea distrată, ed. cit., pp. 193–194.

31 D.L. Strayer, „Is the Technology in Your Car Driving You to Distraction?“, Policy Insights from the Behavioral and Brain Sciences, 2 (1), 2015, pp. 157–165. Expresia „foarte asemănător“ a fost folosită de el aici: K. Ferebee, „Drivers on Cell Phones Are As Bad As Drunks“, UNews Archive, Universitatea din Utah, 25 martie 2011. https://archive.unews.utah.edu/news_releases/drivers-on-cell-phones-are-as-bad-as-drunks/.

32 S.P. McEvoy et al., „The impact of driver distraction on road safety: results from a representative survey in two Australian states“, Injury prevention: Journal of the International Society for Child and Adolescent Injury Prevention, vol. 12, 4, 2006, pp. 242–247.

33 Gazzaley și Rosen, Mintea distrată, p. 33; L.M. Carrier et al., „Multitasking Across Generations: Multitasking Choices and Difficulty Ratings in Three Generations of Americans“, Computers in Human Behavior , 25, 2009, pp. 483–489.

34 A. Kahkashan și V. Shivakumar, „Effects of traffic noise around schools on attention and memory in primary school children“, International Journal of Clinical and Experimental Physiology, 2(3), 2015, pp. 176–179.

35 K.S. Beard, „Theoretically Speaking: An Interview with Mihaly Csikszentmihalyi on Flow Theory Development and Its Usefulness in Addressing Contemporary Challenges in Education“, Educational Psychology Review, 27, 2015, pp. 353–364.

36 A se vedea B.F. Skinner, „«Superstition» in the pigeon“, Journal of Experimental Psychology, 38 (2), 1948, pp. 168–172.

37 Beard, „Theoretically Speaking“, pp. 353–364.

38 R. Kegan, The Evolving Self: Problem and Process in Human Development (Cambridge: Harvard University Press, 1983), p. xii.

39 M. Csikszentmihalyi, Flux: psihologia fericirii (Bucureşti: Humanitas, 2008), p. 61.

40 Ibid, p. 79.

41 Cf. Flux: psihologia fericirii, cap. 7.

42 Ibid., cap. 1. Vedeți și Brigid Schulte, Overwhelmed: Work, Love and Play When No One Has the Time (Londra: Bloomsbury Press, 2014), pp. 66–67.

43 R. Kubey și M. Csikszentmihalyi, Television and the Quality of Life: How Viewing Shapes Everyday Experience (Abingdon-on-Thames: Routledge, 1990).

44 Csikszentmihalyi, Flux: psihologia fericirii, ed. cit., p. 120.

45 Csikszentmihalyi, Creativity, p. 11.

46 L. Matricciani, T. Olds și J. Petkov, „In search of lost sleep: secular trends in the sleep time of school-aged children and adolescents“, Sleep Medicine Reviews , 16 (3), 2012, pp. 203–211.

47 H.G. Lund et al., „Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in a large population of college students“, Journal of Adolescent Health , 46 (2), 2010, pp. 124–132.

48 J.E. Gangwisch, „A review of evidence for the link between sleep duration and hypertension“, American Journal of Hypertension , 27 (10), 2014, pp. 1235–1242.

49 E.C. Hanlon și E. Van Cauter, „Quantification of sleep behavior and of its impact on the cross-talk between the brain and peripheral metabolism“, Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America , 108, suppl. 3, 2011, pp. 15609–15616; Vezi și M. Walker, Despre somn. De ce este vital să dormim și să visăm (București: Vellant, 2018).

50 J. Hamzelou, „People with narcolepsy may be more creative because of how they sleep“, New Scientist, 18 iunie 2019.

51 Somnul bun dublează șansele de a-ți reaminti conținuturi pe care nu ți le aminteai anterior. Vezi studiul realizat la Universitatea Essex: N. Dumay, „Sleep not just protects memories against forgetting, it also makes them more accessible“, Cortex, 74, 2016, pp. 289–296.

52 Studiul de referință este: K. Louie și M.A. Wilson, „Temporally Structured Replay of Awake Hippocampal Ensemble Activity during Rapid Eye Movement Sleep’, Neuron, 29, 2001, pp. 145–156.

53 A. Hvolby, „Associations of sleep disturbance with ADHD: implications for treatment“, Attention deficit and hyperactivity disorders, 7 (1), 2015, pp. 1–18; E.J. Paavonen et al., „Short sleep duration and behavioral symptoms of attention-deficit/ hyperactivity disorder in healthy 7- to 8-year-old children“, Pediatrics, 2009, 123 (5):e857–64; A. Pesonen et al., „Sleep duration and regularity are associated with behavioral problems in 8-year old children“, International Journal of Behavioral Medicine, 17 (4), 2010, pp. 298–305; R. Gruber et al., „Short sleep duration is associated with teacher-reported inattention and cognitive problems in healthy school-aged children“, Nature and Science of Sleep , 4, 2012, pp. 33–40.

54 A. Huffington, The Sleep Revolution: Transforming Your Life, One Night At A Time (New York: Penguin Random House, 2016), pp. 103–104.

55 K. Janto, J.R. Prichard și S. Pusalavidyasagar, „An Update on Dual Orexin Receptor Antagonists and Their Potential Role in Insomnia Therapeutics“, Journal of clinical sleep medicine, 14 (8), 2018, pp. 1399–1408.

56 S.R.D. Morales, „Dreaming with the Zeitgeber, Part I: A Lecture on Moderns and Their Night“, The Wayward School, https://journals.uvic.ca/index.php/peninsula/article/view/11518/3217.

57 T. Farragher, „Sleep, the final frontier. This guy studies it. Here’s what he has to say“, Boston Globe, 18 august 2018. https://www.bostonglobe.com/metro/2018/08/17/sleep-final-frontier-this-guystudies-here-what-has-say/MCII4NnJyK6tbOHpvdLgQN/story.html.

58 C. Ingraham, „Leisure reading in the U.S. is at an all-time low“, Washington Post, 29 iunie 2018. https://www.washingtonpost.com/news/wonk/wp/2018/06/29/leisurereading-in-the-u-s-is-at-an-all-time-low/ https://www.bls.gov/tus/

59 D.W. Moore, „About Half Of Americans Reading A Book“, Gallup News Service, 3 iunie 2005. https://news.gallup.com/poll/16582/about-half-americansreading-book.aspx. Vezi și C. Ingraham, „The long, steady decline of literary reading“, Washington Post, 7 septembrie 2016. https://www.washingtonpost.com/news/wonk/wp/2016/09/07/the-long-steady-decline-ofliterary-reading/?utm_term=.f9d5fec802ad&itid=lk_inline_manual_12; Un sondaj realizat de agenția Pew a descoperit că procentul era ceva mai mare: A. Perrin, „Who doesn't read books in America?“, Pew Research Center, 26 septembrie 2019. https://www.pewresearch.org/fact-tank/2019/09/26/who-doesnt-read-books-in-america/.

60 Ingraham, 'Leisure reading in the U.S. is at an alltime low'.

61 E. Brown, „Americans spend far more time on their smartphones than they think“, ZDnet, 28 aprilie 2019: https://www.zdnet.com/article/americans-spend-far-more-timeon-their-smartphones-than-they-think/.

62 Reading at Risk, National Endowment for the Arts, 2002. https://www.arts.gov/sites/default/fi les/RaRExec_0.pdf.

63 A. Flood „Literary fiction in crisis as sales drop dramatically, Arts Council England Reports“, Guardian, 15 decembrie 2017:

https://www.theguardian.com/books/2017/dec/15/literary-fiction-in-crisis-as-sale-dropdramatically-arts-council-england-reports.

64 W. Self, „The printed word in peril“, Harpers, octombrie 2018. https://harpers.org/archive/2018/10/the-printed-word-in-peril/.

65 A. Mangen, G. Olivier și J. Velay, „Comparing Comprehension of a Long Text Read in Print Book and on Kindle: Where in the Text and When in the Story?“, Frontiers in Psychology , 10, 2019, p. 38.

66 P. Delgado et al., „Don't throw away your printed books: a meta-analysis on the effects of reading media on reading comprehension“, Educational Research and Reviews, 25, 2018, pp. 23–38.

67 Delgado et al., „Don't throw away your printed books“.

68 N. Carr, Superficialii. Efectele internetului asupra creierului uman (București: Ed. Publica, 2012).

69 Gerald Emanuel Stern (ed.), McLuhan Hot & Cool: A primer for the understanding of and a critical symposium with a rebuttal (New York: Dial Press, 1967), pp. 20, 23, 65, 212–13, 215.

70 R.A. Mar et al., „Exposure to media and theory-of-mind development in preschoolers“, Cognitive Development , 25 (1), 2010, pp. 69–78.

71 Mar et al., „Exposure to media and theory-of-mind development in preschoolers“.

72 W. James, The Principles of Psychology, 1890, capitolul XI: disponibil online. https://psychclassics.yorku.ca/James/Principles/prin11.htm.

73 M.E. Raichle et al., „A default mode of brain function“, Proceedings of the National Academy of Sciences, 98 (2), 2001, pp. 676–82. Am aflat pentru prima dată despre munca sa din excelenta carte a lui Leonard Mlodinow, Elastic: Flexible Thinking in a Constantly Changing World (Londra: Penguin, 2018), pp. 110–21. Vedeți și G. Watson, Attention: Beyond Mindfulness (Londra: Reaktion Books, 2017), p. 90.

74 J. Smallwood, D. Fishman și J. Schooler, „Counting the Cost of an Absent Mind“, Psychonomic Bulletin & Review, 14, 2007. Am aflat prima dată despre asta din W. Gallagher, Rapt: Attention and the Focused Life (Londra: Penguin, 2009), p. 149.

75 Y. Citton, The Ecology of Attention (Cambridge: Polity, 2016), pp. 116–17.

76 B. Medea et al., „How do we decide what to do? Resting-state connectivity patterns and components of self-generated thought linked to the development of more concrete personal goals“, Experimental Brain Research, 236, 2018, pp. 2469–81.

77 B. Baird et al., „Inspired by Distraction: Mind Wandering Facilitates Creative Incubation“, Psychological Science, 23 (10), octombrie 2012, pp. 1 117–22.

78 J. Smallwood, F.J.M. Ruby, T. Singer, „Letting go of the present: Mind-wandering is associated with reduced delay discounting“, Consciousness and

Cognition , 22 (1), 2013, pp. 1–7.

Jonathan a adăugat prin e-mail: „De asemenea, e important să rețineți că multe dintre aceste caracteristici se observă cel mai clar la persoanele care își pot controla momentele când își lasă mintea să rătăcească (i.e. pot evita să aibă gânduri hoinare atunci când lumea exterioară le solicită atenția)“.

79 M. Killingsworth și D. Gilbert, „A Wandering Mind is an Unhappy Mind“, Science, 12 noiembrie 2010. Vedeți și Watson, Attention, pp. 15, 70.

80 T. Ferris, „The Tim Ferris Show Transcripts — Fighting Skynet and Firewalling Attention“, Tim.Blog (articol de blog), 24 septembrie 2019. https://tim.blog/2019/09/24/the-tim-ferriss-show-transcripts-tristan-harris-fighting-skynetand-fi rewalling-attention-387/.

81 Ferris, „The Tim Ferris Show Transcripts“.

82 B.J. Fogg, Persuasive Technology (Morgan Kaufman, 2003), pp. 7–8

83 Fogg, Persuasive Technology , p. ix.

84 I. Leslie, „The scientists who make apps addictive“, 1843 Magazine, 20 octombrie 2016. https://www.1843magazine.com/features/the-scientists-who-makeapps-addictive

85 Ferris, ‘The Tim Ferris Show Transcripts’.

86 T. Harris, „How a handful of tech companies control billions of minds every day“, TED talk, TED2017. https://www.ted.com/talks/tristan_harris_how_a_handful_of_tech_companies_co language=en.

87 C. Newton, „Google’s new focus on wellbeing started five years ago with this presentation“, The Verge, 10 mai 2018. https://www.theverge.com/2018/5/10/17333574/google-android-pupdate-tristan-harris-design-ethics.

88 A. Marantz, „Silicon Valley’s Crisis of Conscience“, New Yorker, 19 august 2019.

89 Puteți citi prezentarea integrală pe minimizedistraction.com.

90 N. Thompson, „Tristan Harris: Tech Is Downgrading Humans“, Wired, 23 aprilie 2019; N. Hiltzik, „Ex-Google Manager Leads A Drive To Rein in Pernicious Impact of Social Media“, Los Angeles Times, 10 mai 2019.

91 Ferris, „The Tim Ferris Show Transcripts“.

92 T. Harris, Mărturia din Comisia de Comerț din Senat, 25 iunie 2019. https://www.commerce.senate.gov/services/files/96E3A739-DC8D-45F1-87D7-EC70A368371D.

93 P. Marsden, ‘Humane: A New Agenda for Tech’, Digital Wellbeing, 25 aprilie 2019. https://digitalwellbeing.org/humane-a-new-agenda-for-tech-speed-summary-and-video/.

94 Citez aici o amintire a lui Aza, mărturisită în interviul pe care i l-am luat.

95 Există o dezbatere în ceea ce privește cifra exactă, aceasta fiind dificil de evaluat. O modalitate de măsurare este prin ceea ce se numește „rata de abandon“ (numărul de oameni care intră pe site și ies imediat, fără să acceseze nicio altă secțiune a website-ului). De exemplu, „rata de abandon“ pentru time.com (site-ul revistei Time) se pare că a scăzut cu 15% când au introdus derularea infinită, în 2014; Cititorii site-ului de știri economice Quartz vizualizează cu 50% mai multe știri decât ar fi făcut-o fără derularea infinită. Ambele cifre sunt preluate din S. Kirkland, „Time.com’s bounce rate down 15 percentage points since adopting continuous scroll“, Poynter, 20 iulie 2014. https://web.archive.org/web/20150507024326/http://www.poynter.org:80/news/mcoms-bounce-rate-down-15-percentage-points-since-adopting-continuous-scroll/.

96 T. Ong, „Sean Parker on Facebook“, The Verge, 9 noiembrie 2017. https://www.theverge.com/2017/11/9/16627724/sean-parker-facebookchildrens-brains-feedback-loop. Pentru mai multe declarații ale persoanelor din industria tech, vedeți A. Alter, Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping Us Hooked (Londra: Penguin, 2017), p. 1.

97 Roger McNamee, Zucked: Waking up to the Facebook Catastrophe (HarperCollins, 2019), pp. 146–147; R. Seymour, The Twittering Machine (Londra: Indigo Press, 2019), pp. 26–7.

98 James Williams, Stand Out of Our Light (Cambridge: Cambridge University Press, 2018), p. 102.

99 Nir Eyal, Captivat: Cum să creezi produse care creează obișnuințe (București: ACT și Politon, 2019). V. și P. Graham, 'The Acceleration of Addictiveness', Paul Graham (blog), iulie 2010. http://www.paulgraham.com/addiction.html?viewfullsite=1.

100 S. Zuboff, The Age of Surveillance Capitalism (New York: Public Affairs, 2019). Pentru mai multe informații despre lupta profesoarei Zuboff în vederea „unui viitor uman", accesați www.shoshanazuboff.com.

101 P.M. Litvak, J.S. Lerner, L.Z. Tiedens și K. Shonk, „Fuel in the Fire: How anger affects decision-making", International Handbook of Anger, 2010, pp. 287–310, unde este citat studiul C.H. Hansen și R.D. Hansen, „Finding the face in the crowd: An anger superiority effect", Journal of Personality and Social Psychology , 54 (6), 1988, pp. 917–24.

Vedeți și R.C. Solomon, A Passion for Justice (Reading, MA: Addison-Wesley Publishing Company, 1990); C. Tavris, Anger: The misunderstood emotion (New York: Touchstone Books/ Simon & Schuster, 1989).

102 Litvak et al., „Fuel in the Fire", în care e citat studiul: J.M. Haviland și M.Lelwica, „The induced affect response: 10-week-old infants' responses to three emotion expressions', Developmental Psychology , 23(1), 1987, pp. 97–104.

103 Pentru o sinteză asupra temei, vedeți M. Jaworski, „The Negativity Bias: why the bad stuff sticks", PsyCom, 19 februarie 2020. https://www.psycom.net/negativity-bias.

104 Vezi algotransparency.org — acest website urmărește cuvintele care sunt la modă pe YouTube.

105 William J. Brady et al., „Emotion shapes the diffusion of moralised content in social networks", Proceedings of the National Academy of Sciences , 114, 28, 2017, pp. 7313–7318.

106 „Partisan Conflict and Congressional Outreach", Pew Research Center, 23 februarie 2017: https://www.pewresearch.org/politics/2017/02/23/partisan-

conflict-and-congressional-outreach/pdl-02-23-17_antipathynew-00-02/.

107 John Major a făcut această afirmație în 1993 într-un interviu pentru Mail on Sunday, care a fost apoi prealuat pe larg în media.

108 Nolen Gertz, Nihilism and Technology (Rowman & Littlefield, 2018), p. 97; A. Madrigal, „Many many Facebook users still don't know that their feed is filtered by an algorithm", Splinter, 27 martie 2015. https://splinternews.com/many-many-facebook-users-still-dontknow-that-their-ne-1793846682; Motahhare Eslami et al., „I always assumed that I wasn't really that close to [her]: Reasoning about Invisible Algorithms in News Feeds", Proceedings of the 33rd Annual ACM Conference on Human Factors in Computing Systems (CHI '15) (New York: Association for Computing Machinery, 2015), pp. 153–162. Textul integral al acestei lucrări este disponibil aici: http://wwwpersonal.umich.edu/~ csandvig/research/Eslami_Algorithms_CHI15.pdf.

109 Tristan i-a spus acest lucru lui Decca Aitkenhead, cea mai redutabilă intervievatoare de la Sunday Times. Ea mi-a dat transcrierea nepublicată a întregii lor conversații, care m-a ajutat să documentez această parte din carte.

110 Litvak et al., „Fuel in the Fire", citându-l pe G.V. Bodenhausen et al., „Happiness and stereotypic thinking in social judgement", Journal of Personality and Social Psychology, 66 (4), 1994, pp. 621–36; D. DeSteno et al., „Beyond valence in the perception of likelihood: the role of emotion specificity", Journal of Personality and Social Psychology, 78 (3), 2000, pp. 397–416.

111 Litvak et al., „Fuel in the Fire", p. 299.

112 S. Vosoughi, D. Roy, D. și S. Aral, „The spread of true and false news online", Science , 359, 2018, pp. 1,146–51.

113 C. Silverman, „This Analysis Shows How Viral Fake Election News Stories Outperformed Real News On Facebook", BuzzFeed , 16 noiembrie 2016. https://www.buzzfeednews.com/article/craigsilverman/viral-fake-election-news-outperformed-real-news-on-facebook.

114 Tristan i-a spus acest lucru lui Decca Autkenhead. Conform SimilarWeb.com, în prima jumătate a lui 2020, Guardian a avut aproximativ 286 de milioane de vizitatori, New York Times a avut aproape 354 de milioane, iar

Washington Post peste 185 de milioane. Cifra de 15 miliarde vine de aici: https://www.latimes.com/business/hiltzik/la-fi-hiltzik-tristan-tech-20190510-story.html.

115 A. Jones, „From Memes to Infowars: how 75 Fascist activists were «Red-Pilled»“, Bellingcat, 11 octombrie 2018. https://www.bellingcat.com/news/americas/2018/10/11/memes-infowars-75-fascistactivists-red-pilled/.

116 J.M. Berger, „The Alt-Right Twitter Census: defining and describing the audience for Alt-Right content on Twitter“, VOX-Pol Network of Excellence, 2018. https://www.voxpol.eu/download/vox-pol_publication/AltRightTwitterCensus.pdf.

117 Tristan i-a declarat aceste lucruri lui Decca Autkenhead.

118 C. Alter, „Brazilian Politician tells Congresswoman she’s „not worthy“ of sexual assault“, Time, 11 decembrie 2014. https://time.com/3630922/brazil-politicscongresswoman-rape-comments/.

119 Cf. https://www.independent.co.uk/news/world/americas/jair-bolsonaro-who-is-quotes-brazilpresident-election-run-off —latest-a8573901.html.

120 C. Doctorow, „Fans of Brazil’s new Fascist President chant «Facebook! Facebook! Whatsapp! Whatsapp!» at inauguration“, BoingBoing, 3 ianuarie 2019: https://boingboing.net/2019/01/03/world-more-connected.html.

121 Tristan i-a spus acest lucru lui Decca Aitkenhead.

122 T. Harris, Mărturia din Comisia de Comerţ din Senat, 25 iunie 2019. https://www.commerce.senate.gov/services/files/96E3A739-DC8D-45F1-87D7-EC70A368371D.

123 Vezi Nir Eyal, Concentrat: Cum să-ți controlezi atenția ca să poți alege (Bucureşti: Curtea Veche Publishing, 2021).

124 Cf. Nir Eyal, Concentrat, ed. cit.

125 Ibidem.

126 Ibidem.

127 Ibidem.

128 N. Eyal, Captivat: Cum să creezi produse care formează obișnuințe (București: ACT și Politon, 2019). Când, ulterior, i-am amintit lui Nir de acest citat, el a spus: „Ei bine, trebuie să citești toată cartea, nu crezi? Dacă scoți o frază din context, sigur că poți să mă faci să spun orice vrei tu să spun“. Dar am citit-o în context și îndemn și alți oameni s-o facă. Nimic din contextul care înconjoară această propoziție sau cartea, în ansamblu, nu atenuează sensul clar al acestei propoziții.

129 Ibidem, p. 10.

130 N. Eyal, „Want to Hook Your Users? Drive Them Crazy“, TechCrunch (blog), 26 martie 2012. https://techcrunch.com/2012/03/25/want-to-hook-your-users-drive-them-crazy/.

131 Eyal, Captivat, p. 9. Vezi și cap. 2 („Triggerul“).

132 Ibidem, cap. 2.

133 Ibidem, p. 24.

134 Ibid., p. 32.

135 Ibid., p. 23.

136 El enumeră, de asemenea, câteva utilizări sănătoase ale acestor tehnici: de exemplu, pentru a proiecta aplicații de fitness care îi încurajează pe oameni să meargă la sală sau aplicații care te ajută să înveți o altă limbă.

137 Ronald Purser, McMindfulness (Repeater Books, 2019), p. 138.

138 Ibid., p. 139, citând-o pe Dana Becker, One Nation Under Stress: The Trouble With Stress As An Idea (Oxford: Oxford University Press, 2013).

139 Cf. https://www.nytimes.com/2021/01/09/opinion/diet-resolution-new-years.html, art. accesat pe 12 ianuarie 2020.

140 Studiul original în care s-a descoperit că 95% dintre diete eșuează, realizat pe un eșantion de 100 de pacienți obezi: A.J. Stunkard și M. McLaren-Hume, „The results of treatment for obesity“, AMA Archives of Internal Medicine, 103, 1959, pp. 79–85. Alte studii mai recente au obținut rezultate similare — în studiul citat în continuare, doar 2% dintre oameni și-au menținut o pierdere în greutate mai mare de 20 kg doi ani mai târziu: J. Kassirer și M. Angell, „Losing weight—an illfated New Year's resolution“, New England Journal of Medicine , 338, 1998, pp. 52–4. Unii oameni de știință susțin că această perspectivă este prea pesimistă sau definește succesul într-un mod prea exigent. Vedeți, de exemplu, R.R. Wing și S. Phelan, „Long-term weight loss maintenance“, The American Journal of Clinical Nutrition , vol. 82, issue 1, 2005, pp. 222S–225S. Ei susțin că ar trebui să definim succesul ca pe cineva care menține o pierdere în greutate de 10% la un an după dietă. Dar chiar și dacă utilizați această redefinire, doar aproximativ 20% dintre cei care fac dietă pot menține rezultatele, iar 80% eșuează. Următorul articol face referire la studiul din 1959 și susține că este prea negativ: https://www.nytimes.com/1999/05/25/health/95-regain-lostweight-or-do-they.html

Vedeți și T. Mann, Secrets from the Eating Lab (New York: Harper Wave, 2017). Autorul a trecut în revistă literatura științifică despre diete din ultimii 60 de ani și a constatat că, în medie, persoanele care țin dietă pierd 10% din greutatea inițială și, în termen de doi ani, revin la greutatea de la care au pornit — de fapt, ajung să fie cu un kilogram mai slabi decât atunci când au început dieta.

141 Mai mult de 42% dintre adulții din SUA și 18,5% dintre copiii din SUA erau obezi în 2018. Au existat douăzeci de ani de creștere constantă: „Overweight & Obesity Data & Statistics“, Centrul pentru controlul și prevenirea bolilor: https://www.cdc.gov/obesity/data/index.html. În 2018, 15% dintre adulții olandezi erau obezi — mult mai puțin. Totuși, Olanda continuă să considere (și pe bună dreptate) că aceasta este o criză majoră de sănătate publică. Vedeți C. Stewart, „Share of the population with overweight in the Netherlands“, Statista, 16 noiembrie 2020. https://www.statista.com/statistics/544060/share-of-thepopulation-with-overweight-in-the-netherlands/.

142 D. Marshall, „BBC most trusted news source 2020“, Ipsos Mori, 22 mai 2020. https://www.ipsos.com/ipsosmori/en-uk/bbc-most-trusted-news-source-2020; W. Turvill, „Survey: Americans trust the BBC more than the New York Times, Wall Street Journal, ABC or CBS“, Press Gazette, 16 iunie 2020. https://www.pressgazette.co.uk/survey-americans-trust-the-bbcmore-than-new-

york-times-wall-street-journal-abc-or-cbs/.

143 Tristan i-a declarat acest lucru lui Decca Aitkenhead.

144 G. Linden, „Marissa Mayer at Web.20“, Glinden (art. pe blog), 9 noiembrie 2006. http://glinden.blogspot.com/2006/11/marissa-mayer-at-web-20.html. Vedeți și http://loadstorm.com/2014/04/infographic-webperformance-impacts-conversion-rates/. La fel, puteți consulta:

R. Colville, The Great Acceleration: How the World is Getting Faster, Faster (Londra: Bloomsbury, 2016), p. 27.

145 M. Ledwich și A. Zaitsev, „Algorithmic Extremism: Examining YouTube’s Rabbit Hole of Radicalisation“, arXiv:1912.11211 [cs.SI], Universitatea Cornell, 2019. https://arxiv.org/abs/1912.11211. Vedeți și A. Kantrowitz, „Does YouTube Radicalize?“, OneZero, 7 ianuarie 2020. https://onezero.medium.com/does-youtuberadicalize-a-debate-between-kevin-roose-and-mark-ledwich-1b99651c7bb; W. Feuer, „Critics slam study claiming YouTube’s algorithm doesn’t lead to radicalisation“, CNBC, publicat pe 30 decembrie 2019, actualizat pe 31 decembrie 2019. https://www.cnbc.com/2019/12/30/critics-slam-youtube-study-showing-no-ties-to-radicalisation.html.

146 A. Narayanan, Postarea de pe Twitter din 29 decembrie 2019, 12.34 pm. https://twitter.com/random_walker/status/1211264254109765634?lang=en.

147 J. Horwitz și D. Seetharaman, „Facebook Executives Shut Down Efforts to Make the Site Less Divisive“, Wall Street Journal, 26 mai 2020. https://www.wsj.com/articles/facebook-knows-it-encourages-division-top-executivesnixed-solutions-11590507499

148 A. Dworkin, Life and Death: Unapologetic Writings on the Continuing War Against Women (Londra: Simon & Schuster, 1997), p. 210.

149 N. Burke Harris, The Deepest Well: Healing the Long-Term Effects of Childhood Adversity (Londra: Bluebird, 2018), p. 215.

150 V.J. Felitti et al., „Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) study“, American Journal of Preventive Medicine, 14 (4), 1998, pp. 245–58. Am obținut informații și din interviurile cu

dr. Vincent Felitti, dr. Robet Anda și dr. Gabor Maté. Vedeți și cartea lui Gabor Maté, Pe tărâmul fantomelor înfometate. Prizonier în lumea dependenței (București, Ed. Herald, 2020).

151 Harris, The Deepest Well, p. 59.

152 R. Ruiz, „How Childhood Trauma Could Be Mistaken For ADHD“, The Atlantic, 7 iulie 2014. Vedeți și N.M. Brown et al., „Associations Between Adverse Childhood Experiences and ADHD Diagnosis and Severity“, Academic paediatrics, 17 (4), 2017, pp. 349–55; Newsroom, „Researchers Link ADHD With Childhood Trauma“, Children's Hospitals Today, Children's Hospital Association, 9 august 2017. https://www.childrenshospitals.org/Newsroom/Childrens-Hospitals-Today/Articles/2017/08/Researchers-Link-ADHDwith-Childhood-Trauma; K. Szymanski, L. Sapanski și F. Conway, „Trauma and ADHD — Association or Diagnostic Confusion? A Clinical Perspective“, Journal of Infant, Child, and Adolescent Psychotherapy, 10 (1), 2011, pp. 51–59; R.C. Kessler et al., „The prevalence and correlates of adult ADHD in the United States: results from the National Comorbidity Survey Replication“, The American Journal of Psychiatry, 163, 4, 2006, pp. 716–23.

În cazul copiilor crescuți în orfelinatele din România (unde au fost extrem de neglijați) s-a dovedit că probabilitatea să aibă mai târziu probleme serioase de atenție era de patru ori mai mare. Cf. M. Kennedy et al., „Early severe institutional deprivation is associated with a persistent variant of adult-deficit hyperactivity disorder“, Journal of Child Psychology and Psychiatry, 57 (10), 2016, pp. 1 113–25. Vedeți și cartea lui Joel Nigg, Getting Ahead of ADHD: What Next-Generation Science Says About Treatments That Work (New York: Guilford Press, 2017), pp. 161–2. V. și W. Gallagher, Rapt: Attention and the Focused Life (Londra: Penguin, 2009), p. 167; R.C. Herrenkohl, B.P. Egolfand E.C. Herrenkohl, „Pre-school Antecedents of Adolescent Assaultive Behaviour: A Longitudinal Study“, American Journal of Orthopsychiatry , 67, 1997, pp. 422–32.

153 H. Green et al., Mental Health of Children and Young People in Great Britain, 2004I, Office of National Statistics, Department of Health and the Scottish Executive (Basingstoke: Palgrave Macmillan, 2005). Statisticile sunt la p. 161, iar rezumatul, în tabelele 7.20 și 7.21. Mi-au atras atenția asupra acestor statistici N. Hart și L. Benassaya, cu studiul lor „Social Deprivation or Brain

Dysfunction? Data and the Discourse of ADHD in Britain and North America“ din S. Timimi și J. Leo (coord.), Rethinking ADHD: From Brain to Culture (Londra: Palgrave Macmillan, 2009), pp. 218–51.

154 S.N. Merry și L.K. Andrews, „Psychiatric status of sexually abused children 12 months after disclosure of abuse', Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 33 (7), 1994, pp. 939–44. Vedeți și T. Endo, T. Sugiyama și T. Someya, „Attention-deficit/ hyperactivity disorder and dissociative disorder among abused children“, Psychiatry and Clinical Neurosciences, 60 (4), 2006, pp. 434–8. https://doi.org/10.1111/j.1440-1819.2006.01528.x.

155 Un ghid util pentru cele mai bune cercetări în acest sens, pe care m-am bazat pentru multe dintre studiile din următoarele câteva paragrafe, este teza de doctorat a Charissei Andreotti. „Efectele stresului acut și cronic asupra atenției și reactivitatea psihobiologică a femeilor“ (Universitatea Vanderbilt, 2013). Vezi și E. Chajut și D. Algom, „Selective attention improves under stress: Implications for theories of social cognition“, Journal of Personality and Social Psychology, 85, 2003, pp. 231–48; și P.D. Skosnik et al., „Modulation of attentional inhibition by norepinephrine and cortisol after psychological stress', International Journal of Psychophysiology, 36, 2000, pp. 59–68

156 Skosnik et al., „Modulation of attentional inhibition by norepinephrine and cortisol after psychological stress“; vedeți și C. Liston, B.S. McEwen și B.J. Casey, „Psychosocial stress reversibly disrupts prefrontal processing and attentional control“, Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 106 (3), 2009, pp. 912–17.

157 H. Yaribeygi et al., „The impact of stress on body function: A review“, EXCLI Journal, 16, 2017, pp. 1057–72.

158 C. Nunn et al., „Shining evolutionary light on human sleep and sleep disorders“, Evolution, Medicine and Public Health, 2016 (1), 2016, pp. 234, 238.

159 Z. Heller, „Why We Sleep — and Why We Often Can't“, New Yorker, 3 decembrie 2018.

160 S. Mullainathan et al., „Poverty impedes cognitive function“, Science, 30, 2013, pp. 976–980. Vedeți și R. Putnam, Our Kids: The American Dream in Crisis (New York: Simon & Schuster, 2015), p. 130.

161 Mullainathan et al., „Poverty impedes cognitive function“. Puteți citi și un interviu deosebit cu profesorul Mullainathan: C. Feinberg, „The science of scarcity: a behavioural economist’s fresh perspectives on poverty“, Harvard Magazine, mai-iunie 2015. https://www.harvardmagazine.com/2015/05/the-science-of-scarcity; Cartea lui Sendhil Mullainathan și Eldar Shafir, Scarcity: Why Having Too Little Means So Much (Londra: Penguin, 2014), prezintă în detaliu acest subiect.

162 J. Howego, „Universal income study finds money for nothing won’t make us work less“, New Scientist, 8 februarie 2019. https://www.newscientist.com/article/2193136-universal-income-study-findsmoney-for-nothing-wont-make-us-work-less/.

163 G. Maté, Minți împrăștiate. Originile și vindecarea tulburării de deficit de atenție (București: Herald, 2021); E. Deci, Why We Do What We Do: Understanding Self-Motivation (Londra: Penguin,1996), p. 28; W.C. Dement, The Promise of Sleep: A Pioneer in Sleep Medicine Explores the Vital Connection Between Health, Happiness, and a Good Night’s Sleep (New York: Bantam Doubleday Dell, 1999), p. 218.

164 R. Colville, The Great Acceleration: How the World is Getting Faster, Faster (Londra: Bloomsbury, 2016), p. 59.

165 B. Schulte, Overwhelmed: Work, Love and Play When No One Has the Time (Londra: Bloomsbury, 2014), p. 22, citându-i pe L. Duxbury și C. Higgins, Work-Life Conflict in Canada in the New Millennium: Key Findings and Recommendations from the 2001 National Work-Life Conflict Study, Raportul 6 (Health Canada, ianuarie 2009); L. Duxbury și C. Higgins, Work-Life Conflict in Canada in the New Millennium: A Status Report, Raportul Final (Health Canada, octombrie 2003). http://publications.gc.ca/collections/Collection/H72-21-186-2003E.pdf. Vedeți statisticile privind supraîncărcarea din diversele funcții de la serviciu în Tabelul F1.

166 B. Cotton, „British employees work for just three hours a day“, Business Leader, 6 februarie 2019: https://www.businessleader.co.uk/british-employees-work-for-just-three-hours-a-day/59742/.

167 Profesoara Helen Delaney de la Universitatea din Auckland mi-a oferit cu amabilitate și următoarea lor lucrare pe această temă, care era în curs de

evaluare, așa că m-am bazat și pe dovezile de acolo.

168 A. Harper, A. Stirling și A. Coote, The Case For a Four Day Week (Londra: Polity, 2020), p. 6.

169 K. Paul, „Microsoft Japan tested a four day work week and productivity jumped by 40%“, Guardian, 4 noiembrie 2019: https://www.theguardian.com/technology/2019/nov/04/microsoft-japan-fourday-work-week-productivity; Harper et al., The Case For a Four Day Week , p. 89

170 Harper et al., The Case For a Four Day Week , pp. 68–71.

171 Ibid., pp. 17–18.

172 K. Onstad, The Weekend Effect (New York: HarperOne, 2017), p. 49.

173 M.F. Davis și J. Green, „Three hours longer, the pandemic workday has obliterated work-life balance’, Bloomberg, 23 aprilie 2020. https://www.bloomberg.com/news/articles/2020-04-23/workingfrom-home-in-covid-era-means-three-more-hours-on-the-job.

174 A. Webber, „Working at home has led to longer hours“, Personnel Today, 13 august 2020: https://www.personneltoday.com/hr/longerhours-and-loss-of-creative-discussions-among-home-workingside-effects/; „People are working longer hours during the pandemic“, The Economist, 24 noiembrie 2020: https://www.economist.com/graphic-detail/2020/11/24/people-are-workinglonger-hours-during-the-pandemic; A. Friedman, „Proof our work-life balance is in danger (but there’s hope)“, Atlassian, 5 noiembrie 2020. https://www.atlassian.com/blog/teamwork/data-analysis-length-of-workday-covid.

175 F. Jauréguiberry, „Denconnexion volontaire aux technologies de l’information et de la communication“, Rapport de recherche, Agence Nationale de la Recherche, 2014, hal-00925309. https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-00925309/document:

176 R. Haridy, „The right to disconnect: the new laws banning after-hours work emails“, New Atlas, 14 august 2018. https://newatlas.com/right-to-disconnectafter-hours-work-emails/55879/, citându-i pe W.J. Becker, L. Belkin și S. Tuskey, „Killing me softly: Electronic communications monitoring and

employee and spouse well-being“, Academy of Management Annual Meeting Proceedings , 2018 (1).

177 „Sleep and tiredness“, pagina web a NHS: https://www.nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/eight-energy-stealers/.

178 M. Pollan, In Defence of Food (Londra: Penguin, 2008), pp. 85–9.

179 L. Pelsser et al., „Effect of a restricted elimination diet on the behaviour of children with attention-deficit hyperactivity disorder (INCA study): a randomised controlled trial“, Lancet, 377, 2011, pp. 494–503; J.K. Ghuman, „Restricted elimination diet for ADHD: the INCA study“, Lancet, 377, 2011, pp. 446–8. Vedeți și Joel Nigg, Getting Ahead of ADHD: What Next-Generation Science Says About Treatments That Work (New York: Guilford Press, 2017), pp. 79–82.

180 Donna McCann et al., „Food additives and hyperactive behaviour in 3-year-old and 8/9-year-old children in the community: a randomised, double-blinded, placebo-controlled trial“, Lancet, 370, 2007, pp. 1560–67; B. Bateman et al., „The effects of a double blind, placebo controlled, artificial food colourings and benzoate preservative challenge on hyperactivity in a general population sample of preschool children“, Archives of Disease in Childhood, 89, 2004, pp. 506–11. Vedeți și M. Wedge, A Disease Called Childhood: Why ADHD Became an American Epidemic (New York: Avery, 2016), pp. 148–59.

181 Joel Nigg, Getting Ahead of ADHD , p. 59.

182 B.A. Maher, „Airborne Magnetiteand Iron-Rich Pollution Nanoparticles: Potential Neurotoxicants and Environmental Risk Factors for Neurodegenerative Disease, Including Alzheimer’s Disease“, Journal of Alzheimer’s Disease, 71, 2, 2019, pp. 361–75; B.A. Maher et al., „Magnetite pollution nanoparticles in the human brain“, Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America , 113, 39, 2016, pp. 10797–10801.

183 F. Perera et al., „Benefits of Reducing Prenatal Exposure to Coal-Burning Pollutants to Children’s Neurodevelopment in China“, Environmental Health Perspectives, 116 (10), 2008, pp. 1396–400; M. Guxens et al., „Air Pollution During Pregnancy and Childhood Cognitive and Psychomotor Development: Six European Birth Cohorts“, Epidemiology, 25, 2014, pp. 636–47; P. Wang et al., „Socioeconomic disparities and sexual dimorphism in neurotoxic effects of

ambient fine particles on youth IQ: A longitudinal analysis“, PLoS One , 12, 12, 2017, e0188731; Xin Zhanga et al., „The impact of exposure to air pollution on cognitive performance“, Procedures of the National Academy of Science, USA, 115 (37), 2018, pp. 9193–7; F. Perera et al., „Polycyclic aromatic hydrocarbons-aromatic DNA adducts in cord blood and behavior scores in New York city children“, Environmental Health Perspectives, 119, 8, 2011, pp. 1176–81; N. Newman et al., „Traffic-Related Air Pollution Exposure in the First Year of Life and Behavioral Scores at 7 Years of Age“, Environmental Health Perspectives, 121 (6), 2013, pp. 731–6.

184 Weiran Yuchi et al., „Road proximity, air pollution, noise, green space and neurologic disease incidence: a population-based cohort study“, Environmental Health, 19, article no. 8, 2020.

185 N. Rees, „Danger in the Air: How air pollution can affect brain development in young children“, UNICEF Division of Data, Research and Policy Working Paper (New York: United Nations Children’s Fund (UNICEF), 2017); Y-H.M. Chiu et al., „Associations between traffic-related black carbon exposure and attention in a prospective birth cohort of urban children“, Environmental Health Perspectives , 121 (7), 2013, pp. 859–64

186 L. Calderón-Garcidueñas et al., „Exposure to severe urban air pollution influences cognitive outcomes, brain volume and systemic inflammation in clinically healthy children’, Brain and Cognition , 77, 3, 2011, pp. 345–55.

187 J. Sunyer et al., „Traffic-related air pollution and attention in primary school children: short-term association“, Epidemiology, 28 (2), 2017, pp. 181–9.

188 T. Harford, „Why did we use leaded petrol for so long?“, BBC News, 28 august 2017. https://www.bbc.co.uk/news/business-40593353.

189 M.V. Maffini et al., „No Brainer: the impact of chemicals on children’s brain development: a cause for concern and a need for action“, CHEMTrust report, martie 2017. https://www.chemtrust.org/wp-content/uploads/chemtrust-nobrainer-mar17.pdf; House of Commons Environmental Audit Committee, „Toxic Chemicals in Everyday Life“, Twentieth Report of Session 2017–2019. (Londra: House of Commons, 2019). https://publications.parliament.uk/pa/cm201719/cmselect/cmenvaud/1805/1805.p

190 T.E. Froehlich et al., „Association of Tobacco and Lead Exposures With

Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder“, Pediatrics, 124, 2009, e1054. Această metaanaliză a 18 studii a relevat faptul că 16 dintre ele arătau că plumbul a jucat un rol în ADHD-ul copiilor pe care i-au studiat: M. Daneshparvar et al., „The Role of Lead Exposure on Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder in Children: A Systematic Review“, Iranian Journal of Psychiatry, 11 (1), 2016, pp. 1–14. Bruce discută subiectul aici: https://vimeo.com/154266125.

191 D. Rosner și G. Markowitz, „Why It Took Decades of Blaming Parents Before We Banned Lead Paint“, The Atlantic, 22 aprilie 2013. https://www.theatlantic.com/health/archive/2013/04/why-it-took-decades-ofblaming-parents-before-we-banned-lead-paint/275169/. Pentru mai multe informații despre rasismul acestei politici, citiți excelentul material al lui L. Bliss, „The long, ugly history of the politics of lead poisoning“, Bloomberg City Lab, 9 februarie 2016. https://www.bloomberg.com/news/articles/2016-02-09/the-politics-of-lead-poisoning-a-long-ugly-history. Vedeți și M. Segarra, „Lead Poisoning: A Doctor’s Lifelong Crusade to Save Children From It“, NPR, 5 iunie 2016. https://www.npr.org/2016/06/05/480595028/lead-poisoning-a-doctorslifelong-crusade-to-save-children-from-it?t=1615379691329.

192 B. Yeoh et al., „Household interventions for preventing domestic lead exposure in children“, Cochrane Database of Systematic Reviews, 4, 2012. https://core.ac.uk/download/pdf/143864237.pdf.

193 S.D. Grosse, T.D. Matte, J. Schwartz și R.J. Jackson, „Economic gains resulting from the reduction in children’s exposure to lead in the United States“, Environmental Health Perspectives, 110 (6), 2002, pp. 563–9.

194 Joel Nigg, Getting Ahead of ADHD: What Next-Generation Science Says About Treatments That Work (Londra: Guilford Press, 2017), pp. 152–3. Pentru un rezumat înfricoșător al experimentelor pe animale, vedeți: H.J.K. Sable și S.L. Schantz, „Executive Function following Developmental Exposure to Polychlorinated Biphenyls (PCBs): What Animal Models Have Told Us“, în E.D. Levin și J.J. Buccafusco (ed.), Animal Models of Cognitive Impairment (Boca Raton, Florida: CRC Press/Taylor & Francis, 2006), Capitolul 8. Disponibil pe https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK2531/

Barbara Demeneix discută despre PCBs și dovezile în ceea ce privește aceste substanțe în cartea ei, Toxic Cocktail (OUP, 2017), pp. 55–56.

195 Joel Nigg, Getting Ahead of ADHD , pp. 146, 155; News Desk, „BPA rules in European Union now in force: limit strengthened 12 fold“, Food Safety News, 16 septembrie 2018. https://www.foodsafetynews.com/2018/09/bparules-in-european-union-now-in-force-limit-strengthened-12-fold/

196 B. Demeneix, „Endrocrine Disruptors: From Scientific Evidence to Human Health Protection“, Direcţia Generală de Politici Interne a Parlamentului European, Departamentul de politici pentru drepturile cetăţenilor şi afaceri constituţionale, PE 608.866, 2019. https://www.europarl.europa.eu/thinktank/en/document.html?reference=IPOL_STU%282019%29608866.

197 B. Demeneix, „Letter: Chemical pollution is another «asteroid threat»“, Financial Times, 11 ianuarie 2020; B. Demeneix, „Environmental factors contribute to loss of IQ“, Financial Times, 18 iulie 2017. Vezi şi Demeneix, Toxic Cocktail, p. 5.

198 A. Kroll şi J. Schulman, „Leaked Documents Reveal The Secret Finances of a Pro-Industry Science Group“, Mother Jones, 28 octombrie 2013: https://www.motherjones.com/politics/2013/10/american-councilscience-health-leaked-documents-fundraising/.

199 Când i-am cerut o citare în acest sens, el a răspuns: O citare autorizată este S. Faraone şi H. Larsson, „Genetics of attention deficit hyperactivity disorder“, Molecular Psychiatry, 2018. Ei estimează ereditatea la 74%, o cifră ceva mai mică decât 75–80%.

200 L. Braitman, Animal Madness: Inside Their Minds (New York: Simon & Schuster, 2015), p. 211.

201 Ibid., p. 196.

202 Din această cercetare a reieşit un număr uriaş de studii. Cele mai relevante aici sunt: D. Jacobvitz şi L.A. Sroufe, „The early caregiver-child relationship and attention deficit disorder with hyperactivity in kindergarten: A prospective study“, Child Development, 58, 1987, pp. 1496–1504; E. Carlson, D. Jacobvitz şi L.A. Sroufe, „A developmental investigation of inattentiveness and hyperactivity“, Child Development, 66, 1995, pp. 37–54.

Vedeţi şi A. Sroufe, „Ritalin Gone Wrong“, New York Times, 28 ianuarie 2012.

203 Vedeți senzaționala carte a lui Alan Sroufe, A Compelling Idea: How We Become the Persons We Are (Brandon, Vermont: Safer Society Press, 2020), pp. 60–65. Cât și Sroufe, The Development of the Person: The Minnesota Study of Risk and Adaptation From Birth to Adulthood (New York: Guilford Press, 2009).

204 Sroufe, A Compelling Idea, p. 63.

205 Ibid., p. 64.

206 L. Furman, „ADHD: What Do We Really Know?“, în S. Timimi și J. Leo (ed.), Rethinking ADHD: From Brain to Culture (Londra: Palgrave Macmillan, 2009), p. 57.

207 N. Ezard et al., „LiMA: a study protocol for a randomised, double-blind, placebo controlled trial of lisdexamfetamine for the treatment of methamphetamine dependence“, BMJ Open, 2018, 8:e020723.

208 M.G. Kirkpatrick et al., „Comparison of intranasal methamphetamine and d-amphetamine self-administration by humans“, Addiction, 107, 4, 2012, pp. 783–91.

209 Cercetarea clasică a fost realizată de Judith Rapoport: J.L. Rapoport et al., „Dextroamphetamine: Its cognitive and behavioural effects in normal prepubertal boys“, Science, 199, 1978, pp. 560–563; J.L. Rapoport et al., „Dextroamphetamine: Its Cognitive and Behavioral Effects in Normal and Hyperactive Boys and Normal Men“, Archives of General Psychiatry , 37, 8, 1980, pp. 933–943; M. Donnelly și J. Rapoport, „Attention Deficit Disorders“, în J. M. Wiener (ed.), Diagnosis and Psychopharmacology of Childhood and Adolescent Disorders (New York: Wiley, 1985). Vedeți și S.W. Garber, Beyond Ritalin: Facts About Medication and other Strategies for Helping Children (New York: Harper Perennial, 1996).

210 D. Rabiner, „Consistent use of ADHD medication may stunt growth by 2 inches, large study finds’, Sharp Brains (art. de blog), 16 martie 2013: https://sharpbrains.com/blog/2018/03/16/consistent-useof-adhd-medication-may-stun-growth-by-2-inches-large-studyfinds/; A. Poulton, „Growth on stimulant medication; clarifying the confusion: a review“, Archives of Disease in Childhood, 90, 2005, pp. 801–6. Vedeți și G.E. Jackson, „The Case against Stimulants“, în Timimi și Leo, Rethinking ADHD, pp. 255–286.

211 J. Moncrieff, The Myth of the Chemical Cure: A Critique of Psychiatric Drug Treatment (Londra: Palgrave Macmillan, 2009), p. 217, citându-l pe J. M. Swanson et al., „Effects of stimulant medication on growth rates across 3 years in the MTA follow-up“, Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 46, 8, 2007, pp. 1015–1027.

212 A. Sinha et al., „Adult ADHD Medications and Their Cardiovascular Implications“, Case Reports in Cardiology, 2016, 2343691; J.-Y. Shin et al., „Cardiovascular safety of methylphenidate among children and young people with attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD): nationwide self-controlled case series study“, British Medical Journal, 2016, p. 353.

213 K. van der Marel et al., „Long-Term Oral Methylphenidate Treatment in Adolescent and Adult Rats: Differential Effects on Brain Morphology and Function“, Neuropsychopharmacology, 39, 2014, pp. 263–273. În mod ciudat, același studiu a descoperit că în cazul adulților striatumul a crescut.

214 A. Schrantee et al., „Age-Dependent Effects of Methylphenidate on the Human Dopaminergic System in Young vs Adult Patients With Attention-Deficit/ Hyperactivity Disorder: A Randomised Clinical Trial“, JAMA Psychiatry, 73, 9, 2016, pp. 955–962.

215 Vedeți Tabelul 4 de aici: The MTA Cooperative Group, „A 14-Month Randomised Clinical Trial of Treatment Strategies for Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder“, Archives of General Psychiatry, 56, 12, 1999, pp. 1073–1086.

216 J. Joseph, The Trouble With Twin Studies: A Reassessment of Twin Research in the Social and Behavioral Sciences (Abingdonon-Thames: Routledge, 2016), pp. 153–178.

217 De examplu, puteți vedea: P. Heiser et al., „Twin study on heritability of activity, attention, and impulsivity and assessed by objective measures“, Journal of Attention Disorders, 9, 2006, pp. 575–581; R.E. Lopez, „Hyperactivity in twins“, Canadian Psychiatric Association Journal, 10, 1965, pp. 421–426; D.K. Sherman et al., „Attention-deficit hyperactivity disorder dimensions: A twin study of inattention and impulsivity-hyperactivity“, Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 36, 1997, pp. 745–753; A. Thapar et al., „Genetic basis of attention-deficit and hyperactivity“, British Journal of

Psychiatry, 174, 1999, pp. 105–111.

218 Joseph, The Trouble With Twin Studies, pp. 153–178. Jay a adunat toate studiile care arată acest lucru: J. Joseph, „Levels of Identity Confusion and Attachment Among Reared-Together MZ and DZ Twin Pairs“, The Gene Illusion (blog), 21 aprilie 2020: https://thegeneillusion.blogspot.com/2020/04/levels-of-identityconfusionand_21.html. Un exemplu clasic este A. Morris-Yates et al, „Twins: a test of the equal environments assumption“, Acta Psychiatrica Scandinavica, 81, 1990, pp. 322–326.Vedeți și J. Joseph, „Not in Their Genes: A Critical View of the Genetics of Attention-Deficit Hyperactivity Disorder“, Developmental Review, 20, nr. 4 (2000), pp. 539–567.

219 Există o dezbatere foarte lungă despre asta. Răspunsul lui Jay la cele mai frecvente apărări ale studiilor pe gemeni și obiecțiile sale sunt de găsit în următorul articol de blog (iar eu consider că argumentele lui Jay sunt convingătoare): „It’s Time To Abandon the «Classical Twin Method» in Behavioral Research“, The Gene Illusion (blog), 21 iunie 2020. https://thegeneillusion.blogspot.com/2020/06/its-time-to-abandon-classical-twin_21.html.

220 D. Demontis et al., „Discovery of the first genome-wide significant risk loci for attention deficit/ hyperactivity disorder“, Nature Genetics, 51, 2019, pp. 63–75.

221 Nigg, Getting Ahead of ADHD, pp. 6–7

222 Ibid., p. 45.

223 Ibid., p. 41.

224 Ibid., p. 39.

225 Ibid., p. 2.

226 S.L. Hofferth, „Changes in American children’s time — 1997 to 2003“, Electronic International Journal of Time-use Research, 6 (1), 2009, pp. 26–47. Vedeți și B. Schulte, Overwhelmed: Work, Love and Play When No One Has the Time (Londra: Bloomsbury, 2014), pp. 207–208; P. Gray, „The decline of play and the rise of psychopathology in children and adolescents“, American Journal

of Play, 3 (4), 2011, pp. 443–463; R. Clements, „An Investigation of the Status of Outdoor Play“, Contemporary Issues in Early Childhood, 5 (1), 2004, pp. 68–80.

Pentru alte figuri reprezentative care demonstrează acelaşi lucru, vedeţi C. Steiner-Adair, The Big Disconnect: Protecting Childhood and Family Relationships in the Digital Age (New York: HarperCollins, 2013), p. 88: „În America, în 1969, jumătate dintre copii mergeau la şcoală pe jos sau cu bicicleta şi doar 12% erau duşi cu maşina; până în 2009, aceste proporţii aproape se inversaseră. În Marea Britanie, proporţia copiilor cu vârsta de 7–8 ani care merg pe jos la şcoală a scăzut de la 80% în 1971 la doar 9% în 1990“. Vedeţi şi L. Skenazy, Free Range Kids: How to Raise Safe, Self-Reliant Children (Without Going Nuts with Worry) (Hoboken, New Jersey: Jossey-Bass, 2010), p. 126.

227 L. Verburgh et al., „Physical exercise and executive functions in preadolescent children, adolescents and young adults: a meta-analysis“, British Journal of Sports Medicine, 48, 2014, pp. 973–979; Y.K. Chang et al., „The effects of acute exercise on cognitive performance: a meta-analysis“, Brain Research, 1453, 2012, pp. 87–101; S. Colcombe şi A.F. Kramer, „Fitness effeects on the cognitive function of older adults: a meta-analytic study“, Psychological Science, 14, 2, 2003, pp. 125–130; P.D. Tomporowski et al., „Exercise and Children’s Intelligence, Cognition, and Academic Achievement“, Educational Psychology Review, 20, 2, 2008, pp. 111–31.

228 M.T. Tine şi A.G. Butler, „Acute aerobic exercise impacts selective attention: an exceptional boost in lower-income children’, Educational Psychology, 32, 7, 2012, pp. 821–834. Acest studiu specific s-a concentrat pe copiii fără posibilităţi financiare care se confruntă cu probleme de atenţie, dar, aşa cum explică profesorul Nigg, acest efect poate fi observat la scară largă.

229 Nigg, Getting Ahead of ADHD , p. 90.

230 Ibid, p. 92.

231 Pentru mai multe dovezi în ceea ce priveşte argumentele lui Isabel, vedeţi A. Pellegrini et al., „A short-term longitudinal study of children’s playground games across the first year of school: implications for social competence and adjustment to school“, American Educational Research Journal, 39, 4, 2002, pp. 991–1015. Vedeţi şi C.L. Ramstetter, R. Murray şi A.S. Garner, „The crucial

role of recess in schools“, Journal of School Health, 80, 11, 2010, pp. 517–26, pmid:21039550; National Association of Early Childhood Specialists in State Departments of Education, Recess and the Importance of Play: A Position Statement on Young Children and Recess, Washington, DC, 2002, disponibil pe: www.naecs-sde.org/recessplay.pdf; O. Jarrett, „Recess in elementary school: what does the research say?“, ERIC Digest, ERIC Clearinghouse on Elementary and Early Childhood Education, 1 iulie 2002, disponibil pe: www.eric.ed.gov/PDFS/ED466331.pdf.

232 L. Skenazy, „To Help Kids Find Their Passion, Give Them Free Time“, Reason, decembrie 2020. https://reason.com/2020/11/26/to-help-kids-fi nd-their-passion-give-them-free-time/.

233 S.L. Hofferth și J.F. Sandberg, „Changes in American Children’s Time, 1981–1997“, în T. Owens și S.L. Hofferth (ed.), Children at the Millennium: Where Have We Come From? Where Are We Going? Advances in Life Course Research, 6, 2001, pp. 193–229, citat în P. Gray, „The Decline of Play and the Rise of Psychopathology in Children and Adolescents“, American Journal of Play , primăvara 2011.

234 Skenazy, „To Help Kids Find Their Passion, Give Them Free Time“; F.T. Juster, H. Ono și F.P. Stafford, „Changing Times of American Youth, 1981–2003“, Child Development Supplement (Universitatea din Michigan, nov. 2004). http://ns.umich.edu/Releases/2004/Nov04/teen_time_report.pdf.

235 R.J. Vallerand et al., „The Academic Motivation Scale: A Measure of Intrinsic, Extrinsic, and Amotivation in Education“, Educational and Psychological Measurement, 52, 4, 1992, pp. 1003–17.

236 M. Wedge, A Disease Called Childhood: Why ADHD Became an American Epidemic (New York: Avery, 2016), p. 144. Vedeți și J. Henley et al., „Robbing elementary students of their childhood: the perils of No Child Left Behind“, Education, 128, 1, 2007, pp. 56–63.

237 P. Gray, Free to Learn: Why Unleashing the Instinct to Play Will Make Our Children Happier, More Self-Reliant and Better Students For Life (New York: Basic Books, 2013), p. 93; P. Gray și D. Chanoff, „Democratic Schooling: What Happens to Young People Who Have Charge of Their Own Education?“, American Journal of Education , 94, 2, 1986, pp. 182–213.

238 G. Riley și P. Gray, „Grown unschoolers' experiences with higher education and employment: Report II on a survey of 75 unschooled adults“, Other Education , 4, 2, 2015, pp. 33–53; M.F. Cogan, „Exploring academic outcomes of homeschooled students“, Journal of College Admission, 2010; G.W. Gloeckner și P. Jones, „Reflections on a decade of changes in homeschooling“, Peabody Journal of Education, 88 (3), 2013.

239 P. Gray, „Play as a Foundation for Hunter-Gatherer Social Existence“, American Journal of Play, 1, 4, 2009, pp. 476–522. Vezi și P. Gray, „The value of a play-filled childhood in development of the hunter- gatherer individual“, în D. Narvaez, J. Panksepp, A. Schore și T. Gleason (ed.), Evolution, early experience and human development: From research to practice and policy (New York: Oxford University Press, 2012), pp. 352–370.

240 P. Gray, „Evolutionary Functions of Play: Practice, Resilience, Innovation, and Cooperation“, în P.K. Smith și J. Roopnarine (ed.), The Cambridge Handbook of Play: Developmental and Disciplinary Perspectives (Cambridge, UK: Cambridge University Press, 2019), pp. 84–102.

241 D. Einon, M.J. Morgan și C.C. Kibbler, „Brief periods of socialisation and later behavior in the rat“, Developmental Psychobiology, 11, 1978, pp. 213–25.

242 L. Albeck-Ripka, „Koala Mittens and Baby Bottles: Saving Australia's Animals After Fires“, New York Times, 7 ianuarie 2020. Pentru estimări mai prudente, consultați, de exemplu, „Australia's fires killed or harmed three billion animals“, BBC News, 28 iulie 2020. https://www.bbc.co.uk/news/world-australia-53549936.

243 James Williams, Stand Out Of Our Light (Cambridge, UK: Cambridge University Press, 2018), p. xii.